



# **SPELARUTBILDNINGSPÅN**

**HOFORS AIF**

**2024**

**Hjärta – Ansvar – Inspiration – Framtid**

# Riktlinjer för Hofors AIF

Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll.

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
<b>Föreningen</b> verkar för att:	Fotboll är en inkluderande idrott där alla är välkomna	Verksamheten utgår från ett barnrättsperspektiv och anpassas efter spelarens ålder och mognad	Utgångspunkten för all verksamhet är omtanke om individen.	Spelarens liv ses i ett helhetsperspektiv där fotbollen är en av flera delar.	Vi vill varandras framgång.
	Fotboll tar hänsyn till de sju diskrimineringsgrunderna och alla har ett ansvar för att varken begränsa eller kränka varandra.	Fotboll bedriv i trygga miljöer.	Den långsiktiga utvecklingen är överordnad det kortsiktiga resultatet.	Fotboll bidrar till att skapa hälsosamma levnadsvanor.	Respekt visas för att föreningar och individer har olika förutsättningar.
	Alla får vara med på lika villkor oavsett sin fotbollsmässiga utveckling.	Kamratskap på och utanför planen har hög prioritet.	Egen utveckling är överordnad jämförelse med andra	Uppmuntra till att utöva flera idrotter och fritidsaktiviteter.	Diskriminering, trakasserier och mobbing ska aktivt motverkas.
	I barnfotbollen varierar gruppammansättningen där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.	Varje individ får bekräftelse efter sina förutsättningar.	I spelet får spelarna ta egna beslut och lära sig av framgångar och motgångar.	Inom fotbollen bedriv allsidig träning med hög aktivitet.	Vuxna är goda förebilder för barn och ungdomar.
	Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse.	Barn och ungdomar görs delaktiga i föreningens verksamhet.	Föräldrar stöttar spelarna med överlåter coachningen till tränarna.	Medicinska råd efterlevs vid sjukdom eller skada.	Fotbollens regler efterlevs och domarens beslut respekteras.

## Inledning

Hofors AIF vill ge stöd till alla ledare vid planering och genomförande av barn- och ungdomsverksamhet inom föreningen och har därför tagit fram en Spelarutbildningsplan för fotboll.

Det som beskrivs i denna spelarutbildningsplan bygger på rekommendationer från SvFF:s (Svenska Fotbollsförbundets) utbildningsmaterial. För att ta del av och förstå Hofors AIF:s spelarutbildningsplan förutsätter det att du som ledare deltar i de utbildningar som anordnas av Hofors AIF och Gestriklands FF som handlar om SvFF ledar- och spelarutbildningsplaner.

Syftet med vår spelarutbildningsplan är att alla ledare i föreningen skall ha samsyn kring hur vi kan utbilda fotbollsspelare i Hofors AIF. Vi tar hänsyn till barn och ungdomars mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till exempelvis deras fysiska, psykiska och sociala förutsättningar.

Det synsätt som genomsyrar Hofors AIF:s barn- och ungdomsverksamhet är i grunden samma som "Fotbollens Spela, lek och lär". Därigenom bygger Hofors AIF:s verksamhet på ett barnrättsperspektiv, vilket innebär att barnet/ungdomens bästa alltid sätts i första rum och utgångspunkten är barns rättighet och lika värde.

Målet är att spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

**Vår verksamhet ska genomsyras av omtanke och glädje och ge barn och ungdomar möjlighet att utvecklas i sin idrott. Hofors AIF vill att alla barn ska tycka det är kul att komma till och gå hem från en aktivitet i föreningens regi.**

## Framgångsfaktorer

Fotbollsspelare blir bra på det de tränar. Som tränare bör du därför prioritera att spelarna får spela fotboll - det utvecklar fotbollsaktionens alla delar (teknik, spelförståelse, fysiologi och psykologi. Träningen bör dessutom kompletteras med allsidiga färdighetsövningar. Genom att träna allsidigt utvecklar unga spelare en större rörelserepertoar för att tåla fotbollens krav (minska skaderisken) och på sikt förbättra sina fotbollsaktioner.

Lärande sker när barn- och ungdomar får spela fotboll i olika former och med mycket inslag av smålagsspel och när det finns en koppling mellan träning och match. 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 uppräckt, uppgifter med egen reflektion, problemlösningstekniker och andra material eller metoder som leder till egna initiativ från spelaren.

**Modiga spelare** som vågar får vi genom positiv förstärkning och att vi pratar om att misstag är en del av lärandet. Vi värderar att prestationen är viktigare än resultatet. Prestationsfokusering handlar om **ansträngning, lärande** och hur vi hanterar **misstag**. Där detta tre begrepp är nyckeln till framgång.

**Ansträngningen:** Ge beröm för ansträngningen även om den inte leder till ett s.k. resultat.

**Lärande:** Jämför inte de aktiva med varandra och fokusera på den aktives förbättring.

**Misstag:** Var inte rädd för misstag för det är en stor källa till utveckling. Gör det OK att misslyckas. Lär de aktiva att längta efter utmaningen och inte vara rädda för misstagen.

## Målsättning

**Vi ska sträva efter att våra spelare ska:**

- Behärska alla spelets skeden.
- Göra varje aktion så bra som möjligt.
- Hjälpa sina lagkamrater till nästa aktion.
- Ta ansvar utanför planen.
- Ha fokus på långsiktig utveckling.
- Kunna ta instruktion/information och omsätta i fotbollsaktioner enligt lagets arbetssätt.

**Vi ska sträva efter att vi som lag ska:**

- Vara välorganiserade, både offensivt och defensivt.
- Vara ett hårt arbetande lag.
- Präglas av allas lika värde.
- Ha god lagsammanhållning.

## Planering

God planering ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är bra att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen. Bestäm vad som ska göras, vem som ska göra det och när det ska göras. Ju fler vuxna, desto bättre är förutsättningarna för att göra ett bra jobb – samverkan mellan många personer blir bra med samordning och struktur.

## Rekommendationer för planering

SvFF har tagit fram rekommendationer för planering i de olika spelformerna.

Rekommendationer	6–7 åringar	8–9 åringar	10–12 åringar	13–14 åringar	15–19 åringar
Antal träningar i veckan för en spelare	1	1–2	1–3	1–4	1–7 (not 1)
Träningens längd	60 min	60–75 min	60–90 min	60–90 min	60–90 min
Matcher	2–5 sammandrag per spelare och år	2–6 sammandrag per spelare och år.	Max 1,5/vecka och spelare i snitt under säsong.	Max 1,5/vecka och spelare i snitt under säsong.	Max 1,5/vecka och spelare i snitt under säsong
Ledarutbildning	SFU 3mot3 (not 2 )	SvFFD SFU 5mot5	SvFFD, SFU 7mot7	SvFFD, UEFAC, SVFF MVD, SFU 9 mot 9	SvFFD, UEFAC, SvFF MV C. SFU 11mot11
Föräldrautbildning	SFU 3 mot 3	Fotbollens Spela, lek och lär	Fotbollens Spela, lek och lär	Fotbollens Spela, lek och lär	Fotbollens Spela, lek och lär

Not 1: Inklusive skolträningar och andra idrotter.

Not 2: SFU: spelformsutbildning

## Spelformer

I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller gemensamma spelformer och spelregler. Spelformerna är framtagna med spelarnas bästa i fokus, och målsättningen är att öka delaktighet, spelglädje och lärande.

Spelarutbildningsplanen i Hofors AIF fotboll har ett avsnitt för varje spelform och ger bra vägledningen för vad som prioriteras i olika åldrar. Spelformerna är framtagna med spelarnas bästa i fokus.

Följande spelformer gäller:



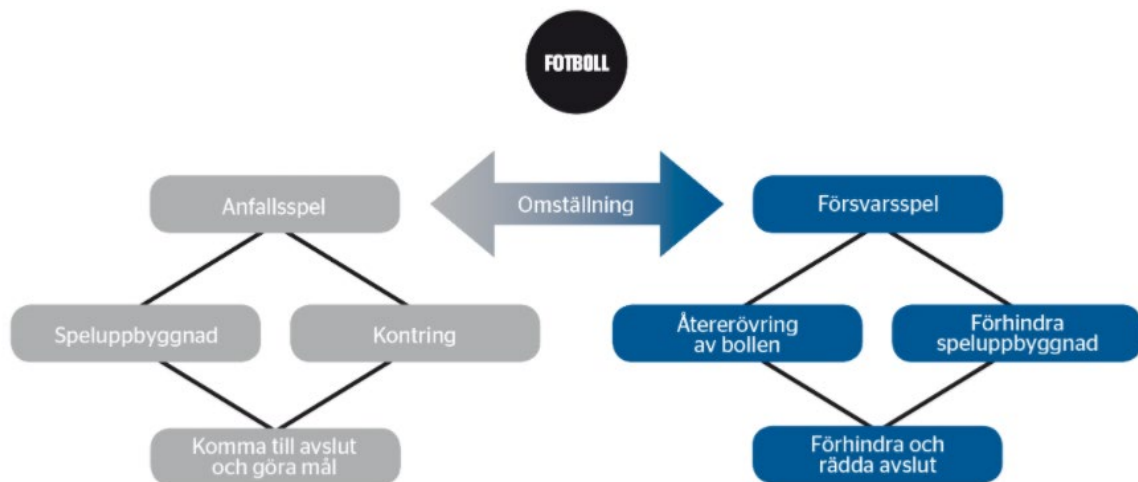
## Spelets som utgångspunkt

Spelarutbildningsplanen är skapad med spelet som utgångspunkt. Det innebär att de rekommendationer som presenteras bygger på hur spelet ser ut i respektive spelform och åldersgrupp.

## Spelets skeden

Den första uppdelningen av spelet är anfallsspel och försvarsspel. Anfallsspel är när laget har bollen, och går ut på att göra mål. Försvarsspel är när motståndarna har bollen, och spelet går ut på att ta bollen och därmed förhindra att motståndarna gör mål. Alla spelare i det lag som har bollen spelar anfallsspel, och alla spelare i det lag som inte har bollen spelar försvarsspel. Däremellan sker omställningar.

För att underlägga för lag att utveckla sitt spelsystem har SvFF föreslagit en prioritering för varje skede för laget att förhålla sig till. Varje lag kan sedan skapa ett eget spelsystem med de rekommenderade prioriteringarna som grund.



Anfallsspel	Försvarsspel
<b>Speluppbyggnad</b> är skedet när laget har bollen och motståndarna har intagit försvarsformation.	<b>Förhindra speluppbyggnad</b> är när motståndarna har bollen och laget intagit försvarsformation.
<b>Kontring</b> är skedet när laget erövrar bollen och motståndarna inte har hunnit inta försvarsformation.	<b>Återerövring</b> är skedet när motståndarlaget erövrar bollen och laget inte har hunnit inta försvarsformation.
<b>Komma till avslut och göra mål</b> är skedet när laget kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.	<b>Förhindra och rädda avslut</b> är skedet när motståndarna kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.

Anfallsspel delas upp i speluppbyggnad och kontring vilka båda syftar till att ta sig till skedet komma till avslut och göra mål.

Försvarsspelet delas upp i att förhindra speluppbyggnad, återerövring och förhindra och rädda avslut. Alla försvarsskeden går ut på att ta bollen där förhindra speluppbyggnad och återerövring annars kan leda till att laget tvingas övergå till skedet förhindra och rädda avslut.

Denna uppdelning kallas för spelets skeden och blir succesivt tydligare i spelet ju äldre spelarna är.

I spelarutbildningsplanen har SvFF valt att introducera samtliga skeden först i spelformen 7 mot 7. I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 är skedena färre för att spelet ska vara enklare att förstå - det kan vara svårt för unga spelare att skilja mellan exempelvis kontring och speluppbyggnad.

## Så spelar och tränar vi 3 mot 3



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.

När sex- och sjuåringar spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta. Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

### Träning

Spontan och allsidig träning bör dominera förspelare i sex- och sjuårsåldern. De bör träna en gång i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera fysisk aktivitet även utanför bollträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek.

### Tips till träningen!

- En ledare per sex spelare.
- Stationsträning med fotbollslekar och spel.
- Korta samlingar och kort tid mellan övningarna.

### Match

Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen. Det sker oftast i sammandrag där laget spelar flera matcher samma dag för att inte spela match under några veckor. Perioderna är korta så att byten i första hand kan ske i pauserna.

### Tips till match!

- Lika speltid för alla
- 3 avbytare
- Byten sker företrädesvis i paus

### Spelet 3 mot 3

I spelformen 3 mot 3 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls – och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla spelare försvarsspelare.

I anfallsspel är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna. Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt eller fel. Genom att prova olika lösningar lär de sig med tiden vad som fungerar bäst.



## OMSTÄLLNINGAR

<b>Anfallsspel</b>	<b>Försvarsspel</b>
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen	Uppgiften är att ta bollen från motståndaren
I Speluppbyggnaden ska vi....	I Återerövring ska vi snabbt....
I Kontringar 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 o träning.

Färdigheter för laget	Färdigheter för laget
<b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Driva</li> <li>• Skjuta</li> <li>• Vända</li> </ul>	<b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bryta</li> </ul>
<b>Extra färdigheter för målvakten</b>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b>

<b>Fotbollsfys</b>
Rulla, kasta och fånga bollen
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor

<b>Fotbollpsykologi</b>
<b>Långsiktig utveckling:</b> t ex att en spelare väljer en aktivitet på träningen som han/hon tycker är rolig
<b>Göra nästa aktion:</b> t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.
<b>Göra lagkamrater bättre:</b> t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

<b>Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 6–7 år</b>	
Antal träningar per spelare och vecka	1 st.
Träningens längd	60 min
Antal matcher per spelare och vecka	2–5 sammandrag per säsongen och spelare per år

<b>Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar</b>	
Ledartäthet	1 ledare/6 spelare
Ledarutbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

## Så spelar och tränar vi 5 mot 5



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 för att utföra många fotbollsaktioner.

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten. I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker farliga ytor framför målet.

### Träning

I åtta- och nio årsåldern bör spontan och allsidig träning dominera. Därför rekommenderas att träna en eller två gånger i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera till fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek.

Sträva efter att vara många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

### Tips till träningen!

- En ledare per åtta spelare
- Stationsträning som följer ett tema med mycket spel
- Korta samlingar och kort tid mellan övningarna

### Match

Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen. De sker oftast i sammandragsform där laget spelar flera matcher samma dag för att sedan inte spela match under några veckor.

### Tips till matchen!

- Lika speltid för alla
- Byten sker företrädesvis vid spelavbrott
- 4 avbytare per lag

### Spelet

I spelformen 5 mot 5 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen och förhindra och rädda avslut. Både anfalls- och försvarsspelet kan ske såväl individuellt som kollektivt.

Spelarna utvecklas och motiveras av att känna att de har möjligheter att prova olika lösningar föra att genomföra uppgifterna utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.

I denna ålder införs målvakt i spelet och för utespelarna kan två lagdelar införas. Ledarna bör fortsätta att poängtera att alla spelarna är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Spelarna bör turas om att starta i matcherna, och de bör spela på olika positioner både på träning och i matcher.

### Omställningar

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

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

<b>Färdigheter för laget</b> Spelbarhet	<b>Färdigheter för laget</b>
<b>Färdigheter för spelaren</b> Driva Vända Skjuta Passa Ta emot bollen Utmana, finta och dribbla	<b>Färdigheter för spelaren</b> Bryta Pressa Markera
<b>Extra färdigheter för målvakten</b> Rulla Bollen Kasta bollen	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> 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

### Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 8–9 år

Antal träningar per spelare och vecka 1–2 st.

Träningens längd 60–75 min

Antal matcher per spelare och vecka 2–6

### Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet 1 ledare /8 spelare

Ledarutbildning Tränarutbildning SvFFD  
Spelformsutbildning 5 mot 5

Föräldrautbildning Fotbollens Spela Lek och Lär

## Så spelar och tränar vi 7 mot 7



Målsättningen med spelformen 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utefter sina förutsättningar.

I åldern 10–12 år förbättras barnens finmotorik och förmågan att samarbeta ökar. Spelarna uppfattar därmed allt bättre vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna bättre vilka ytor och motståndare som är bra att bevaka.

Spelarna ökad förmåga att uppfatta vad som händer omkring dem innebär att risken för att spelare blir irriterade på domare och motståndare ökar. Ledare bör lägga stor vikt vid spelarnas uppträdande genom att berömma goda beteenden och stävja eventuell irritation gentemot andra.

### Träning

I åldern 10–12 år bör spontan och allsidig träning dominera, men den strukturerade träningen kan öka i omfattning. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta, men spontan och allsidig träning bör fortsatt ha stort utrymme. I de strukturerade träningarna kan fokuset på lärande öka genom att tränare ännu tydligare följer ett tema i träningen och baserar det på lagets spelsystem, spelarnas individuella utveckling och utvärdering av föregående match.

Det bör finnas många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

### Tips till träningen!

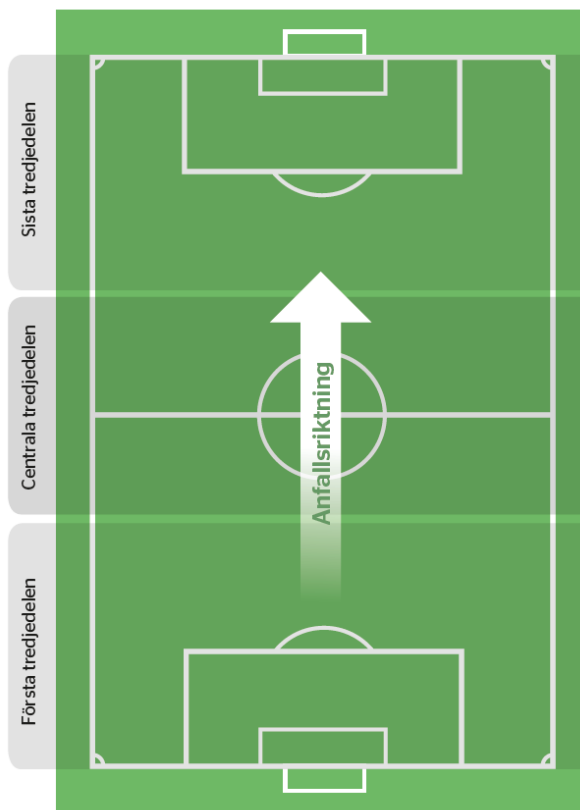
- En ledare per tio spelare.
- Följ ett tema och spela mycket.
- Matchlika övningar med många fotbollsaktioner.

### Match

Matcher spelas ofta som seriespel med en match i veckan. Matcher spelas i tre perioder för att ge ledarna ytterligare ett tillfälle att prata med spelarna om spelet. De tre perioderna kan även göra det möjligt att göra byten i paus och låta alla spela minst två av de tre perioderna.

### Tips till matchen!

- Lika speltid för alla
- Lag med mer än ett lag i samma ålder bör variera lagindelningen och sträva efter att lagen är lika bra.
- 4 avbytare per lag



Spelformen 7 mot 7 varar över tre år, och spelarna gör ofta stora framsteg under åren. Många spelare har flera års erfarenhet av fotboll och utvecklar en allt större förståelse för spelet fotboll. Därför introduceras alla spelets skeden och lagets spelsystem i den här spelformen. Dessutom väljer många lag att spela med trelagdelar, och planens indelningar kan börja vara till hjälp för spelarna. I spelformen används retreatlinjer för att underlätta för det anfallande laget att komma igång med speluppbyggnaden när målvakten har bollen. Retreatlinjerna kan även användas som ungefärliga markeringar för planens tredjedelar. Därför kan det vara lämpligt att börja använda planens tredjedelar i den här spelformen.

#### Tips!

Det tar tid att skapa ett spelsystem för alla spelets skeden. Fokusera på en enkel del per skede och se processen över spelformens alla tre år.

## Omställningar

<b>Anfallsspel</b>	<b>Försvarsspel</b>
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen	Uppgiften är att ta bollen från motståndaren
<b>I Speluppbyggnaden</b> ska vi... Uppfylla grundförutsättningarna	<b>I Kontringar</b> ska vi snabbt. Erbjuda speldjup framåt/bakåt
<b>I Återerövringen</b> Ska vi snabbt... Pressa bollhållaren	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi... Samla laget i lagdelar
för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi... Ha det flesta avsluten i straffområdet.	för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi... Förhindra avslut i straffområdet.

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

<p style="text-align: center;"><b>Färdigheter för laget</b></p> <p>Spelbarhet    Speldjup    Spelbredd Spelavstånd    Positionering    Djupledsspel Spelvändning    Uppflyttning    Väggspe</p>	<p style="text-align: center;"><b>Färdigheter för laget</b></p> <p>Försvarssida    Täckning Uppflyttning    Nedflyttning</p>
<p style="text-align: center;"><b>Färdigheter för spelaren</b></p> <p>Driva    Vända Skjuta    Passa Ta emot bollen    Utmana, finta och dribbla</p>	<p style="text-align: center;"><b>Färdigheter för spelaren</b></p> <p>Bryta    Pressa Markera Tackla</p>
<p style="text-align: center;"><b>Extra färdigheter för målvakten</b></p> <p>Rulla Bollen    Kasta bollen</p>	<p style="text-align: center;"><b>Extra färdigheter för målvakten</b></p> <p>Fånga bollen    Kasta sig Palming    Bryta djupledspassning</p>

### Fotbollsfys

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

### Fotbollspsykologi

**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 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 min
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	Tränarutbildning SvFFD SvFF MV D Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

## Så spelar och tränar vi 9 mot 9



Målsättningen med spelformen 9 mot 9 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas och delta efter sina förutsättningar.

I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta på grund av ökad mognad och erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans.

Många spelare kommer i puberteten vilket kan göra att de växer snabbt. Detta kan innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet. Spelare som har fått fysiska fördelar behöver simuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning. Risken finns annars att de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklande spelare.

### Träning

I tretton – och fjortonårsåldern tar den strukturerade träningen ofta över allt mer. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta. Stort utrymme bör fortfarande lämnas för allsidig träning genom bland annat deltagande i andra idrotter och spontanfotboll. Fokus på lagets spelsystem i spelets olika skeden bör öka samtidigt som spelarna får träna sitt beslutsfattande. Lätt även stor vikt vid spelarnas individuella utveckling.

Sträva efter att vara många ledare med tydliga roller.

### Tips till träningen!

- En ledare per tio spelare
- Träna matchlikt med övervägande spelövningar och spel
- Följ samma tema genom hela träningen

### Match

Matcher spelas ofta som seriespel med en match i veckan. Det rekommenderas att ingen spelare deltar i mer än 1,5 match per vecka i snitt under säsongen. Att spela för många matcher kan leda till överbelastningsskador, minskad långsiktig motivation och mindre tid för både allsidig och specifik träning.

Matcher spelas i tre perioder för att ge tränaren ytterligare ett tillfälle att prata med spelarna om spelet. De tre perioderna kan även göra det möjligt att bära byten i paus och låta alla spela minst två av de tre perioderna.

## Tips till matchen!

- Lika speltid för alla.
- 4 avbytare per lag

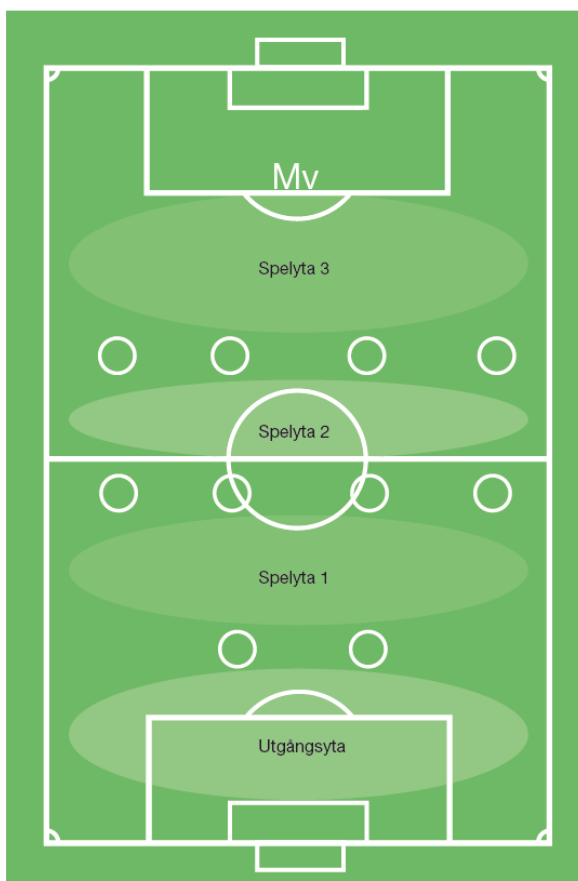
## Spelet

I spelformen 9 mot 9 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt. Spelarnas olika fysiska utveckling kan få stora konsekvenser för spelet, och ledarna bör se till att alla spelare är delaktiga.

I spelformen introduceras offside medan retreatlinjerna försvinner. Detta gör spelet mer likt 11 mot 11, och spelarna behöver nu i större utsträckning samarbeta inom lagdelarna samt variera sig mellan långa och kort passningar.

## Planens indelning

I spelformen 9 mot 9 införs offside, och spelytorna syns därför tydligare. Därför är det lämpligt att introducera spelytor i denna spelform. Sedan tidigare är planens tredjedelar introducerade.





## Omställningar

<b>Anfallsspel</b>	<b>Försvarsspel</b>				
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen	Uppgiften är att ta bollen från motståndaren				
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>I Speluppbyggnaden</b>                      ska vi...                      Uppfylla grundförutsättningarna                      Ha spelbarhet i alla spelytor                 </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>I Kontringar</b>                      ska vi snabbt.                      Erbjud speldjup framåt/bakåt                      Vara spelbara i spelyta 2 och 3                 </td> </tr> </table>	<b>I Speluppbyggnaden</b> ska vi... Uppfylla grundförutsättningarna Ha spelbarhet i alla spelytor	<b>I Kontringar</b> ska vi snabbt. Erbjud speldjup framåt/bakåt Vara spelbara i spelyta 2 och 3	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>I Återerövringen</b>                      Ska vi snabbt...                      Pressa bollhållaren                      Förhindra passningsalternativ                 </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>i Förhindra speluppbyggnad</b>                      ska vi...                      Samla laget i lagdelar                      Förhindra spel genom lagdelarna                 </td> </tr> </table>	<b>I Återerövringen</b> Ska vi snabbt... Pressa bollhållaren Förhindra passningsalternativ	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi... Samla laget i lagdelar Förhindra spel genom lagdelarna
<b>I Speluppbyggnaden</b> ska vi... Uppfylla grundförutsättningarna Ha spelbarhet i alla spelytor	<b>I Kontringar</b> ska vi snabbt. Erbjud speldjup framåt/bakåt Vara spelbara i spelyta 2 och 3				
<b>I Återerövringen</b> Ska vi snabbt... Pressa bollhållaren Förhindra passningsalternativ	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi... Samla laget i lagdelar Förhindra spel genom lagdelarna				
för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi... Ha det flesta avsluten i straffområdet. Vara snabba på retur	för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi... Förhindra avslut i straffområdet. Vara snabba på retur				

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

<p style="text-align: center;"><b>Färdigheter för laget</b></p> <p>Spelbarhet    Speldjup    Spelbredd                      Spelavstånd    Positionering    Djupledsspel                      Spelvändning    Uppflyttning    Väggspele                      Överlappning    Avledande rörelse</p>	<p style="text-align: center;"><b>Färdigheter för laget</b></p> <p>Försvarssida    Täckning                      Uppflyttning    Nedflyttning                      Centrering    Överflyttning                      Understöd</p>
<p style="text-align: center;"><b>Färdigheter för spelaren</b></p> <p style="text-align: center;">Driva    Vända                      Skjuta    Passa                      Ta emot bollen    Utmana, finta och dribbla                      Nicka</p>	<p style="text-align: center;"><b>Färdigheter för spelaren</b></p> <p style="text-align: center;">Bryta    Pressa                      Markera    Nicka                      Tackla    Blockera</p>
<p style="text-align: center;"><b>Extra färdigheter för målvakten</b></p> <p style="text-align: center;">Rulla Bollen    Kasta bollen                      Utspark</p>	<p style="text-align: center;"><b>Extra färdigheter för målvakten</b></p> <p style="text-align: center;">Fånga bollen    Kasta sig                      Palming    Bryta djupledspassing                      Boxa bollen    Upphopp, fånga och boxa bollen</p>

### Fotbollsfys

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

### Fotbollspyskologi

**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 duell 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 min
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	Tränarutbildning SvFFD, UEFA C SvFF MV D och C Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

## Så spelar och tränar vi 11 mot 11



Målsättningen med spelformen 11 mot 11 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas och delta efter sina förutsättningar.

I spelformen 11 mot 11 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt.

I åldern 15–19 år har spelarna god förmåga att samarbeta. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagets spelsystem syns allt tydligare.

Det kan fortfarande finnas stora skillnader i fysisk mognad, särskilt under den första tiden med den här spelformen. Spelare med väl utvecklad fysik behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxt spurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning. Risker finns annars att de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Spelarna kan påverkas mycket av gruppträck. Stora kompisgrupper kan sluta med fotboll samtidigt vilket innebär stora utmaningar för föreningen. För att behålla spelare kan det vara bra att samarbeta över laggränserna och sträva efter att spelarna tränar tillsammans med olika spelare i olika lag. En känsla av delaktighet och möjlighet att vara med och påverka kan också ha en positiv effekt när det gäller att få spelarna att fortsätta med fotboll. Ledare bör visa stor förståelse och ha vilja att hitta flexibla lösningar för att så många spelare som möjligt ska vilja och kunna fortsätta med fotboll efter sina förutsättningar.

### Tips till träningen!

- Variera antal spelare och storlek på ytor i övningar.
- Träna matchliket och positionsanpassat.
- Fokusera på att låta spelarna genomföra fotbollsaktioner med hög fart och kraft med vila emellan

### Match

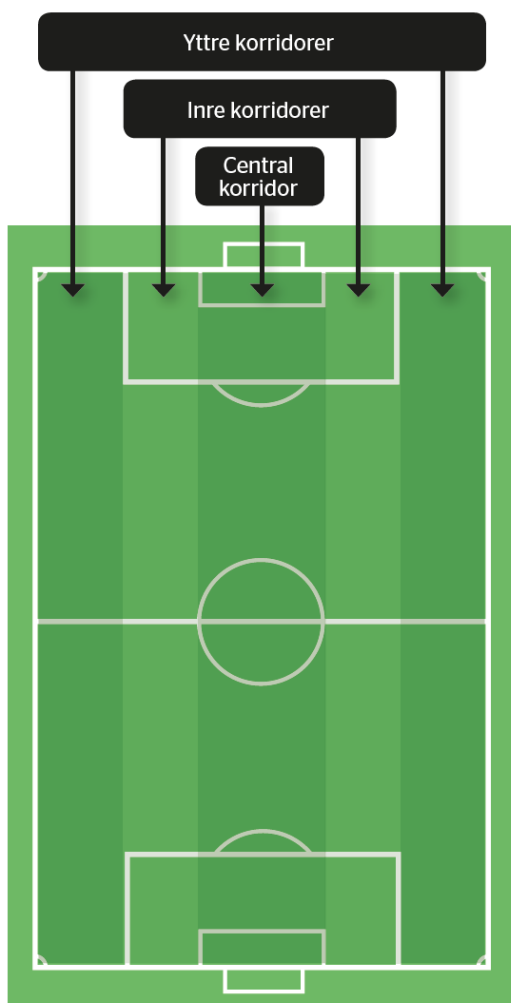
Matcher spelas ofta som seriespel med en match i veckan. En del spelare kanske deltar i matchspel i flera lag. Det är viktigt att tränare känner till individuella spelares totala belastning. Det rekommenderas att ingen spelare deltar i mer än 1,5 match per vecka i snitt under säsongen. Att spela för många matcher kan leda till överbelastningsskador, minskad långsiktig motivation och mindre tid för både allsidig och specifik träning.

## Tips till matchen!

- Alla spelare i matchtruppen spelar minst halva speltiden
- Alla spelare erbjuds matchspel, men intresse och utveckling kan påverka i vilket av föreningens lag de spelar.
- Ha en tydlig rollfördelning mellan ledarna.
- 3 avbytare

## Planens indelning

I spelformen 11 mot 11 är spelplanens linjer kompletta, inklusive målområde, vilket gör det lätt att identifiera planens korridorer. Där för är det lämpligt att introducera korridorerna i denna spelform. Sedan tidigare är planens tredjedelar och spelytor introducerade.



## Tips!

Det tar tid att skapa ett spelsystem för alla spelets skeden. Börja med att få prioriteringarna från 9 mot 9 att fungera i den nya spelformen. När det fungerar kan ni gå vidare och lägga till en prioritering per skede.

## Omställningar

<b>Anfallsspel</b>	<b>Försvarsspel</b>				
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen	Uppgiften är att ta bollen från motståndaren				
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>I Speluppbyggnaden</b>                      ska vi...                      Uppfylla grundförutsättningarna                      Ha spelbarhet i alla spelytor                      Ha spelbarhet i alla korridorer                 </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>I Kontringar</b>                      ska vi snabbt.                      Erbjud speldjup framåt/bakåt                      Vara spelbara i spelyta 2 och 3                      Vara spelbar i flera korridorer                 </td> </tr> </table>	<b>I Speluppbyggnaden</b> ska vi... Uppfylla grundförutsättningarna Ha spelbarhet i alla spelytor Ha spelbarhet i alla korridorer	<b>I Kontringar</b> ska vi snabbt. Erbjud speldjup framåt/bakåt Vara spelbara i spelyta 2 och 3 Vara spelbar i flera korridorer	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>I Återerövringen</b>                      Ska vi snabbt...                      Pressa bollhållaren                      Förhindra passningsalternativ                      Förhindra spel framför och bakom backlinjen                 </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>i Förhindra speluppbyggnad</b>                      ska vi...                      Samla laget i lagdelar                      Förhindra spel genom lagdelarna                      Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.                 </td> </tr> </table>	<b>I Återerövringen</b> Ska vi snabbt... Pressa bollhållaren Förhindra passningsalternativ Förhindra spel framför och bakom backlinjen	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi... Samla laget i lagdelar Förhindra spel genom lagdelarna Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.
<b>I Speluppbyggnaden</b> ska vi... Uppfylla grundförutsättningarna Ha spelbarhet i alla spelytor Ha spelbarhet i alla korridorer	<b>I Kontringar</b> ska vi snabbt. Erbjud speldjup framåt/bakåt Vara spelbara i spelyta 2 och 3 Vara spelbar i flera korridorer				
<b>I Återerövringen</b> Ska vi snabbt... Pressa bollhållaren Förhindra passningsalternativ Förhindra spel framför och bakom backlinjen	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi... Samla laget i lagdelar Förhindra spel genom lagdelarna Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.				
för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi... Ha det flesta avsluten i straffområdet. Vara snabba på returerna Ha många löpningar in i straffområdet	för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi... Förhindra avslut i straffområdet. Vara snabba på returerna Försvara ytor i straffområdet				

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

<p style="text-align: center;"><b>Färdigheter för laget</b></p> <p>Spelbarhet    Speldjup    Spelbredd                      Spelavstånd    Positionering    Djupledsspel                      Spelvändning    Uppflyttning    Väggspele                      Överlappning    Avledande rörelse                      Positionsbyten</p>	<p style="text-align: center;"><b>Färdigheter för laget</b></p> <p>Försvarssida    Täckning                      Uppflyttning    Nedflyttning                      Centrering    Överflyttning                      Understöd</p>
<p style="text-align: center;"><b>Färdigheter för spelaren</b></p> <p style="text-align: center;">Driva    Vända                      Skjuta    Passa                      Ta emot bollen    Utmana, finta och dribbla                      Nicka</p>	<p style="text-align: center;"><b>Färdigheter för spelaren</b></p> <p style="text-align: center;">Bryta    Pressa                      Markera    Nicka                      Tackla    Blockera</p>
<p style="text-align: center;"><b>Extra färdigheter för målvakten</b></p> <p style="text-align: center;">Rulla Bollen    Kasta bollen                      Utspark</p>	<p style="text-align: center;"><b>Extra färdigheter för målvakten</b></p> <p style="text-align: center;">Fånga bollen    Kasta sig                      Palming    Bryta djupledspassning                      Boxa bollen    Upphopp, fånga och boxa bollen</p>

### Fotbollsfys

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

### Fotbollspsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, och andra idrotter, skola och fritid  
**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare fortsätter 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 min
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	Tränarutbildning SvFFD, UEFA C SvFF MV D och C Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

## Trygg fotboll

Föreningens medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande arbete för att undvika att någon far 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 att alla medlemmar att känna till hur man går tillväga om något skulle ske.

Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor:

Johanna Grönlund, ordförande

Mobilnummer: 070-5120735

E-post: [johgrohof@gmail.com](mailto:johgrohof@gmail.com)

