

# **SPELARUTBILDNINGSPLAN**



**IFK Skoghall**

*Föreningen för alla-Fotboll för livet*

# Riktlinjer för IFK Skoghall



Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Totalt finns det fem riktlinjer. Nedan riktlinjer bygger på IFK Skoghalls vision, värdegrund och verksamhetsidé.

Varje lag i föreningen ska på årlig basis komma överens om vad riktlinjerna betyder för dem 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
<b>Föreningen</b> verkar för att:	Bedriva fotbollsverksamhet för alla	Utbilda och utveckla spelare, ledare och funktionärer i enlighet med SVFF:s riktlinjer	Fokus på glädje, prestation och initiativtagande på individnivå.	Ett allsidigt utövande av idrotter.	Vi alltid visar respekt för spelare, ledare, domare och motståndare
	Erbjuda föräldrar roller i lag och möjlighet till andra funktioner i föreningsorganisationen.	Skola och utbildning alltid går före idrott.	Varierat utbud av träning, mängd och innehåll	Tillhandahålla sjukvårdsmaterial till alla lag. Och informera medlemmarna om tjänsten "Råd och Vård".	Vi tar avstånd från alkohol, droger, dopning och matchfixning.
	Ha hög ledartäthet/lag, vilket gör att alla blir sedda	Aktivt arbeta för en miljö utan mobbning och kränkningar	Alla har rätt att delta utifrån sina egna villkor och förutsättningar	Instruerar i knäkontroll, förspänst och snabbhet som kan förhindra/förebygga skador	Vi deltar i Trygga domare och har domarvärdar på våra hemmamatcher för barn och ungdom.
	Vår förening är öppen för alla, oavsett etnisk tillhörighet, religion, och eller sexuell läggning.	Skapa en trygg miljö där alla får säga sin mening och bli lyssnade på.	Fokus skall ligga på prestation inte resultat.	Vårt deltagande i Samsyn Värmland/Hammarö, implementeras hos ledare/föräldrar.	
			Vi erbjuder 14/15 åringar domarutbildning	Långsiktig utveckling går före kortsiktiga resultat.	

<b>Våra lag:</b>	Hälsar på alla när vi kommer till träningar och matcher	Följer vår verksamhetsidé och vår värdegrund.	Alla får vara med och känna sig delaktiga.	Upprätthåller ett bra samarbete med andra ledare i andra föreningar, Samsyn.	Behandlar lagkamrater, ledare, domare och föräldrar med respekt.
	Visar respekt för alla ledare och spelare, alla har rätt att framföra sin åsikt.		Följer föreningens spelarutbildningsplan, har en tydlig plan och upplägg på träningar.		Har noll tolerans mot från alkohol, droger och dopning.

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.

	<b>Färdigheter för laget</b>		<b>Färdigheter för laget</b>
	<b>Färdigheter för spelaren</b> Driva Skjuta	Vända	<b>Färdigheter för spelaren</b> Bryta
	<b>Extra färdigheter för målvakten</b>		<b>Extra färdigheter för målvakten</b>

## 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.

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6-7 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 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

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.

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

## 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
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden 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

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

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	

### Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning



### Färdigheter för spelaren

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

### Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla



### Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
--------------	--------------

### Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassing

## 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.

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

Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st
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 minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

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

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

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

## Fotbollsfys

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

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-4 st
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

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uppfylla *grundförutsättningarna.</li> <li>• Ha spelbarhet i alla spelytor.</li> <li>• Ha spelbarhet i alla korridorer.</li> </ul>	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erbjud speldjup framåt/bakåt.</li> <li>• Vara spelbara i spelyta 2 och 3.</li> <li>• Vara spelbara i flera korridorer.</li> </ul>		<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pressa bollhållaren.</li> <li>• Förhindra passningsalternativ.</li> <li>• Förhindra spel framför och bakom backlinjen.</li> </ul>	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samla laget i lagdelar.</li> <li>• Förhindra spel genom lagdelarna.</li> <li>• Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.</li> </ul>
för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li> <li>• Vara snabba på returer.</li> <li>• Ha många löpningar in i straffområdet.</li> </ul>			för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Förhindra avslut i straffområdet.</li> <li>• Vara snabba på returer.</li> <li>• Försvara ytor i straffområdet.</li> </ul>	

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

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

## 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.

## Fotbollpsykologi

**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	1-7 st
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

Medlemmarnas 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.

**Utöver detta flödesschema för hantering av oro, finns en checklista och dokument framtaget för olycksfall och kris.**

## Flödesschema

### Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

Föreningens mail i trygghetsfrågor:

[sakerhet@ifkskoghall.com](mailto:sakerhet@ifkskoghall.com)

*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