

SPELARUTBILDNINGSPLAN

Lunds BOIS





Lunds BOIS riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll.

Totalt finns det fem riktlinjer. Varje lag i föreningen bör på årlig basis fundera på vad riktlinjen betyder för dom och regelbundet följa upp detta i sin verksamhet. På så sätt blir riktlinjerna levande i lagets verksamhet.

Riktlinjer är:

1. Fotboll för alla.
 - Alla är välkomna att spela fotboll i Lunds BOIS
 - Så långt det är möjligt försöker klubben anpassa så att spelare kan delta i träning och match
2. Fotboll på Barn- och ungdomars villkor
 - Lunds BOIS följer FN:s barnkonvention.
 - Lunds BOIS ska erbjuda trygghet och kamratskap
 - Verksamheten anpassas till spelarnas ålder
3. Fokus på glädje, ansträngning och lärande
 - Fokus på långsiktig utveckling och lärande före kortsiktiga resultat
 - Goda ansträngningar och försök skall berömmas oavsett utfallet
 - Beröm för det spelarna gör snarare än på hur de är. Exempel: Beröm skottet de sköt inte att de är duktiga för att det gick i mål.
4. Hållbart idrottande
 - Försök undvika skador och utmattning så att så många spelare som möjligt kan fortsätta idrotta länge.
5. Fair Play
 - Ha förståelse att olika föreningar och spelare har olika förutsättningar
 - Följ fotbollens regelverk
 - Även om oenighet uppstår skall ledare och spelare uppträda schyst mot domare, motspelare och medspelare.

Det går inte att förutspå vilka spelare som kommer att fortsätta med fotboll länge eller bli elitspelare. Följer vi riktlinjerna ovan skapar vi en utvecklande och motiverande lärandemiljö för alla spelare och förhoppningsvis fortsätter de spela och utvecklas i vår förening.

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.

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

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

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	
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 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 Väggspele 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning 	Färdigheter för laget	
			Försvarssida Uppflyttning	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	
			Bryta Markera	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	
			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.

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 – Spelformsutbildning 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	
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"> • Erbjud 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"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspel Avledande rörelse 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning 	<ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Centrering Understöd 	<ul style="list-style-type: none"> Täckning Nedflyttning Överflyttning
	Färdigheter för spelaren		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 	<ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Nicka 	<ul style="list-style-type: none"> Pressa Tackla Blockera
	Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten
<ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Utspark 	<ul style="list-style-type: none"> Kasta bollen 	<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

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.
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	
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

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



Inom föreningen kan det erbjudas specialträning. Sådan träning kommer i huvudsak inriktas på individuell färdighetsträning exempelvis målvaktsträning, isolerad teknik av skott, pass eller mottagning.

Denna träning är ett komplement till lagets vanliga träningar och är frivillig.

Målvaktsträning



Målvaktsträningen är uppdelad för målvakter som spelar 7mot7, 9mot9 och 11mot11.

Dessa tillfällen kallar en Målvaktstränare till enligt överenskommelse med de olika lagtränarna.

I lagen som spelar 5 mot 5 förutsätts färdigheterna övas i lagen

Innehållet på träningarna är i enlighet med extra färdigheter för målvakt i utbildningsplanen, se nedan:

7 mot 7



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen

Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen

Kasta sig

Palming

Bryta djupledspassing

9mot9



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen

Kasta bollen

Utspark

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen

Kasta sig

Boxa bollen

Palming

Bryta djupledspassing

Upphopp, fånga- och boxa bollen

11 mot 11



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen

Kasta bollen

Utspark

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen

Kasta sig

Boxa bollen

Palming

Bryta djupledspassing

Upphopp, fånga- och boxa bollen

Tillämpning
<p>Beskrivs föreningens struktur för tillämpning, gärna via fotbollsutvecklare</p> <p><i>Tillämpningen av spelarutbildningsplanen sker av tränare i respektive lag med stöd av Fotbollsutvecklaren och SUP-instruktör. Spelarutbildningsplanen presenteras vid ledarmöten i spelformerna</i></p>
<p>Hur ska föreningen rekrytera och utbilda fotbollsutvecklare?</p> <p><i>Skriv här</i></p>
<p>Vilka uppgifter ska föreningens fotbollsutvecklare prioritera?</p> <p><i>Prioritetsordning hos fotbollsutvecklaren är:</i></p> <ol style="list-style-type: none"><i>1. Spelarutbildningsplanen, denna skall hållas aktuell</i><i>2. Ledarmöten i spelformerna, där kommuniceras spelarutbildningsplanen</i><i>3. Möten på planen, inbokade speglingar på träning eller match eller spontant.</i><i>4. Ledarsamtal, stöttning av individuella ledare efter önskemål eller vid behov.</i>
Utvärdering
<p>Hur fångar vi löpande upp utvecklings-/revideringsbehov under säsongen?</p> <p><i>Vid ledarmöten i spelformerna har alla ledare möjlighet att ta upp önskan om förändringar i spelarutbildningsplanen. Förslag kan även tas upp med Fotbollsutvecklaren vid andra tillfällen</i></p>
<p>Hur beslutas det om ändringar i spelarutbildningsplanens innehåll och tillämpning?</p> <p><i>Vid samma möte där önskan om förändring tas upp, beslutas det i samråd med Fotbollsutvecklaren om förändringen kan och skall införas. Behövs mer betänketid skjuts ändringen upp.</i></p> <p><i>Vid införande av ändringsförslag går spelarutbildningsplanen ut på remiss hos ledare och styrelse. Synpunkter beaktas och antingen sker en ny remissrunda eller fastslås ändringen.</i></p>

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.

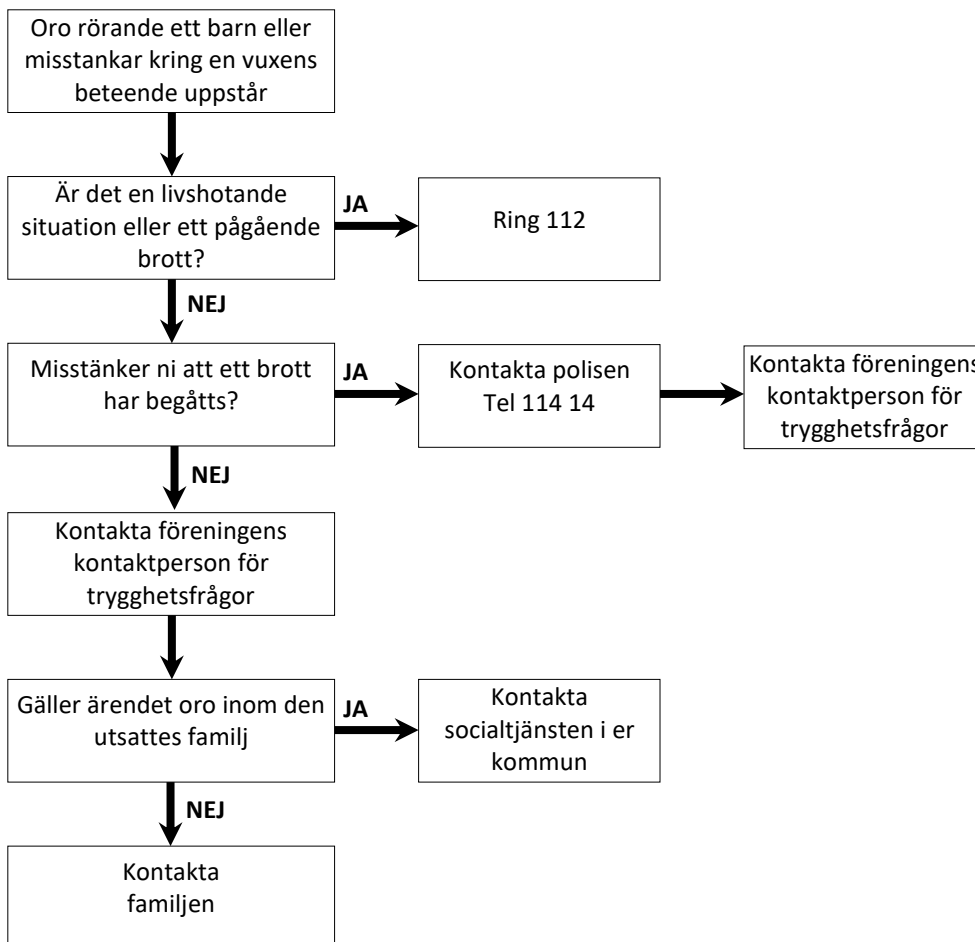
Flödesschema

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

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

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.