



SPELA FOTBOLL I IFK ÖXNEVALLA

Spelarutbildningsplan för barn- och ungdomsfotboll



VÄLKOMMEN TILL OSS

Oavsett om du är förälder, spelare, ledare eller bara intresserad - varmt välkommen till **IFK Öxnevalla**! I det här häftet presenterar vår barn- och ungdomsverksamhet, hur vi ser på de olika utvecklingsstegen och vad vår vision är.

Vi bygger våra tankar och idéer på Svenska fotbollförbundets ”Spela, lek och lär” och dess fem riktlinjer:

- Fotboll för alla
- Barns och ungdomars villkor
- Fokus på glädje, ansträngning och lärande
- Hållbart idrottande
- Fair Play



Vår vision

Med glädje som drivkraft skapar vi tillsammans en trygg och utvecklande fotbollsmiljö för alla

SPELFORMER

SvFF har tagit fram olika spelformer för att skapa förutsättningar för ett långsiktigt idrottande. De bygger på forskning och främjar barn och ungdomars lärande, på deras villkor.

Den generellt mindre planytan ökar antalet bollkontakter och fotbollsaktioner vilket är till fördel för spelarens utveckling. Likaså de anpassningar av spelreglerna som gjorts i de olika spelformerna.

Vår spelarutbildningsplan, häftet du just nu läser, bygger på dessa **nationella spelformer**. Vi följer spelformer och åldersindelningar, men med en tydlig egen prägel. Varje steg förknippar vi med en känsla, en ledstjärna, ett ledmotiv. Det som gör oss till **IFK Öxnevala**, helt enkelt.



Åldrarna är rekommendationer

Vi bygger våra träningsgrupper på spelformerna och försöker i största möjliga mån följa åldersrekommendationerna. Det viktigaste för oss är att hjälpa så många tjejer som möjligt att vilja fortsätta med fotboll, så länge som möjligt.

3 MOT 3 | 6-7 ÅR



Individuellt spel
Jag och bollen

FOTBOLL ÄR ROLIGT!

Nu tar vi våra första steg på fotbollsplanen och hittar glädjen i att spela. Här handlar det om att **ha roligt tillsammans** och lära sig hur en fotbollsträning går till.



3 MOT 3 | 6-7 ÅR



Så säger SvFF

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

Hur vi tränar i IFK Öxnevalle

Den här gruppen tränar **en gång i veckan**, en timma per tillfälle. Leken är i fokus och bollen är alltid nära. Här handlar det mest om att lära sig att träna fotboll, vad man kan förvänta sig och vad som förväntas av den som tränar.

Vi skojar med barnen och bjuder på oss själva. En träning i den här åldern ska vara proppfull med skratt och glada miner. Vi använder **stationer**, så att gruppen kan delas upp i mindre delar och hållas aktiv hela tiden. Då är det också lättare att se alla barn. Det ska vara **full fart hela tiden**, undvik köer! Hinderbanor och stafetter är också toppen!

Vårt mål är att alla tjejer i gruppen ska tycka precis som vi - **fotboll är roligt!**

Målsättning: Vi vill ha en ledare per 6 barn, fördelat så jämnt som möjligt över kvinnor och män. Minst en ledare bör ha eller skaffa utbildning SvFF D.

REGELBOKEN

Planstorlek

15 x 10m, med sarg/nät

Matchlängd

4x3 min

Antal spelare på plan

3, ingen målvakt

Bollstorlek

3

Övrigt

Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Avståndet är alltid tre meter. Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål). Straff och inkast tillämpas ej.

Så här spelar vi 3 mot 3

Anfallsspel - när vi har bollen

Gör mål!

Försvarsspel - när de har bollen

Ta tillbaka bollen!

Här behövs inga långa taktikdiskussioner. Det finns bara två lägen - antingen har vi bollen eller så har vi den inte. Full fart framåt eller ta tillbaka bollen. Ett böljande, lätt kaotiskt men väldigt charmigt spel.



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.

Svenska fotbollförbundets spelarutbildningsplan, 3 mot 3

Men passningar då?

I den här åldern kan vi vuxna vara lockade att ropa "passa!" till våra spelare, men det är helt fel av två anledningar:

1. Det är alltid fel att ropa instruktioner till **spelare som har bollen**.
2. En 6-7 åring är inte mogen att använda passningsspel. Lugn, det kommer.

Utbildningsinnehåll

Fotbollsaktioner

Vi börjar bygga på med de mest grundläggande fotbollsaktionerna. De kommer följa med oss och vidareutvecklas så länge vi spelar fotboll!

Driva

Vända

Skjuta

Bryta

Exempel på övningar

- Stafetter, lekar
- Rävvar och bönder
- Nummerboll
- Skottövningar



Se övningar och andra tips på fotbollsportalen!

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/>

Vi lär oss också att

- Lyssna på ledarna och följa instruktioner
- Förstå hur en träning går till
- Ta hänsyn till varandra
- Spela schysst
- Utrustningen är viktig (benskydd, skor, vattenflaska)
- Föräldrar får titta på, men inte ge instruktioner



5 MOT 5 | 8-9 ÅR



Individuellt spel
Jag och bollen

MATCH ÄR FEST!

Vi upptäcker att match är något att längta till och ladda inför. Vi får visa vad vi kan inför nära och kära och spela tillsammans med andra lag. Vi blir vi!





Så säger SvFF

Målet 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

Hur vi tränar i IFK Öxnevalle

Den här gruppen tränar **två gånger i veckan**, ca 1 timma. Det är mycket att lära sig när planen blir större och spelarna blir fler. Dessutom introduceras målvakten.

Vi förbereder tjejerna för match, genom att bekanta oss med matchens olika moment. Det är också ett bra läge att lära laget att byta om och duscha tillsammans. Varför inte ordna duschdisco i samband med träningen?

När det väl är dags för match anstränger vi oss extra för att rama in matchen på ett minnesvärt sätt. Spelartunnel, musik, speakerpresentation, flaggan i topp eller ballonger i entrén. Att komma på match hos oss ska vara en upplevelse. Fotboll är roligt och **match är fest!**

Målsättning: En ledare per 8 barn, fördelat så jämnt som möjligt över kvinnor och män. Samtliga bör gå spelformsutbildning 5 mot 5. Merparten bör ha eller skaffa utbildning SvFF D. Lag anmäls till sammandragsspel inom VFF.

REGELBOKEN

Planstorlek

30 x 15m

Matchlängd

3 x 15 vid enskild match
3 x 10 vid sammandrag

Antal spelare på plan

4 utespelare, 1 målvakt

Bollstorlek

3

Övrigt

Vid igångsättning från målvakt backar andra laget till egen planhalva. Inga fasta situationer får gå direkt i mål. Inspark från sidlinje (inte inkast)

Så här spelar vi 5 mot 5

Med en målvakt i laget börjar vi se ut som ett "riktigt" fotbollslag. Men spelarnas möjligheter att spela som ett lag är fortfarande begränsade. Fokus är "jag och bollen", men ibland kan spelarna börja se varandra och motståndarna på planen. Det märker man när passningarna börjar dyka upp eller när de lär sig att markera motståndare som inte har bollen.

Fortfarande är lek och glädje i fokus, bara i en mer matchlik form.

Formation 1-2-1

Nu kan vi börja ställa upp laget i en formation, även om det inte är ett måste. OBS! Det är viktigt för laget att förstå att **alla anfaller** och **alla försvarar**, oavsett vilken roll man har.



Vi har valt den här formationen av flera anledningar

- Den underlättar steget upp till 7 mot 7
- Den ger tre tydliga lagdelar
- Det skapar speldjup och spelbredd
- Den gör det svårare för motståndare att passera i mitten, där de flesta mål görs

Viktigt!

Alla spelare ska spela lika mycket och i olika positioner, även som målvakt.

Även om vi nu har våra roller, så är spelet ofta i "klunga". Det gör ingenting. Vi lägger inte så mycket fokus på det. Tjejerna ställer upp i formationen vid avspark och med tiden märker de vilken nytta de har av rollerna. De behöver förstå på egen hand. Peppa - så kommer glädjen och förståelsen med tiden!

Spelets skeden

Jämfört med 3 mot 3, finns det nu lite fler skeden i spelet.

Speluppbyggnad

Prioritera en lugn speluppbyggnad och utnyttja kanterna, där motståndarna är färre. Målvakt **rullar** alltid ut bollen, spelarna visar att de vill ha bollen.

Kontring

Här är det bara **full fart framåt** som gäller, med så många spelare som möjligt. Gå mot mål på snabbast möjliga vis.

Komma till avslut och göra mål

Skjut när du har läge, så ofta som möjligt! Det blir ofta tilltrasslade situationer framför mål och där **ger vi oss aldrig!**

Återerövring

När vi har förlorat bollen gäller det att snabbt ta tillbaka den. De spelare som inte är närmast bollen jobbar hem för fullt och vänder sig om så att de har näsan mot motståndarmålet så att de ser anfallande spelare.

Förhindra speluppbyggnad

När motståndarna startar från eget mål är **vi på tårna** vid mittlinjen (retreatlinje). Så fort bollen är i spel är det full fart fram och försöka ta bollen!

Förhindra och rädda avslut

Målvakt är alltid på tårna och beredd, **följer alltid spelet** med blicken och låter kroppen följa med. När bollen är när vårt mål ska den bort därifrån, så fort som möjligt.



ANFALLSSPEL



FÖRSVARSSPEL

Utbildningsinnehåll

Fotbollsaktioner

Vi bygger vidare på det vi lärde oss i 3 mot 3 och lägger till ett antal nya färdigheter. Vi lär oss också målvaktens speciella färdigheter.

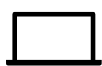
Driva	Vända	Skjuta
Passa	Ta emot	Utmana / finta / dribbla
Bryta	Markera	Pressa

Målvaktens färdigheter

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

Exempel på övningar

- Stafetter, lekar
- Rävar och bönder
- Dueller 1 mot 1
- Passningsövningar
- Hålla bollen inom laget (enkel)
- Kvadraten
- Kasta, fånga (mv)



Se övningar och andra tips på fotbollsportalen!

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/>

Vi lär oss också att

- Vara på tårna när spelet börjar
- Peppa varandra
- Lyssna på domaren
- Att det inte gör något om vi släpper in mål
- Värma upp inför match
- Man kan få grönt kort om man spelar schysst
- Tacka efter matchen

7 MOT 7 | 10-12 ÅR



Kollektivt spel med få spelare
Medspelare nära

TILLSAMMANS ÄR VI ETT LAG

Gruppen växer till ett lag. När jag lär mig mer om fotboll, förstår jag min egen roll bättre.





Så säger SvFF

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.

Hur vi tränar i IFK Öxnevalle

Den här gruppen tränar **två gånger i veckan**, 1,5 timma per gång.

Det här är en spännande tid då tjejernas teknik blir tryggare och samspelet med lagkamraterna blir bättre och tydligare.

I takt med att gruppen blir äldre är de redo för mer utmanande övningar.

Vi tränar på matchlika moment, för att bli bättre som lag. Våra träningar har oftast ett särskilt tema och vi fokuserar på att göra alla trygga i alla roller på plan. Vi har fortfarande leken nära och använder den med baktanke för att uppnå ett specifikt syfte.

Vi bygger ett lag, inte bara på planen utan också vid sidan om. Det ska kännas att vi trivs ihop. **Tillsammans är vi är ett lag.**

Målsättning: En ledare per 10 barn, fördelat så jämnt som möjligt över kvinnor och män. Spelformsutbildning 7 mot 7. Någon ledare genomgår UEFA C under de två första åren. Lag anmäls till seriespel inom VFF.

REGELBOKEN

Planstorlek

10-11 år: 50 x 30 m.

12 år: 55 x 35 m.

Matchlängd

3 x 20 vid enskild match

3 x 15 vid cup/sammandrag

Antal spelare på plan

6 utespelare, 1 målvakt

Bollstorlek

4

Övrigt

Markerat straffområde och en ny retreatlinje, 7 meter från mittplan. Inkast istället för inspark.

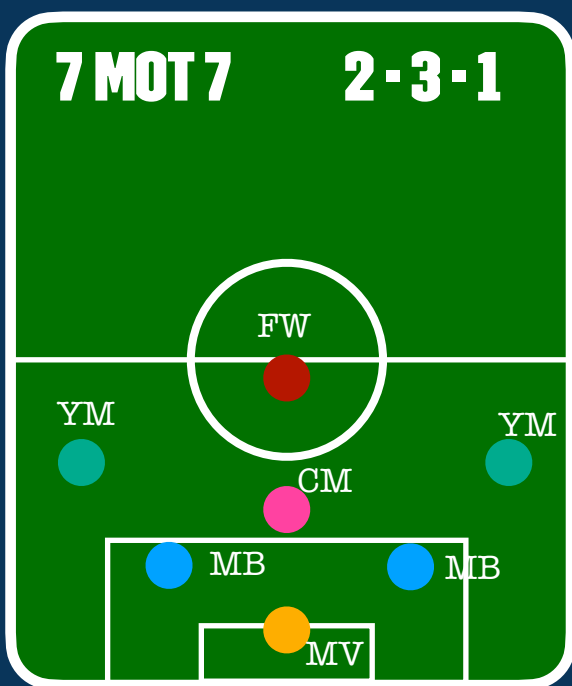
Så här spelar vi 7 mot 7

Med en avsevärt större plan och fler tjejer i laget blir det allt viktigare att hitta sin egen roll. Därför lägger ni nu fokus på att alla ska känna sig trygga överallt på plan genom att lära sig mer om hur respektive roll fungerar.

Nu kan vi också ge laget mer instruktioner om hur de kan agera i olika skeden av spelet. Men spelförståelsen är begränsad, så vi skyndar långsamt och ser utvecklingen långsiktigt. Det är **vid slutet av tredje året** som vi hoppas ha kommit igenom vår utbildningsplan

Formation 2-3-1

Den här formationen är den absolut vanligaste för 7 mot 7.



Vi har valt den här formationen av flera anledningar

- Den underlättar vägen till 9 mot 9
- Den ger tre tydliga lagdelar
- Den skapar många möjligheter att uppnå speldjup, spelbredd, spelbarhet och spelavstånd.

Viktigt!

Alla spelare ska spela lika mycket och i olika positioner, även som målvakt.

Nu börjar spelet ta form och vi ser allt bättre passningsspel. Utmaningen här är att få spelarna att ta det lugnt, titta upp och göra medvetna val. Det tror vi att de får genom att lära känna **rollerna** i laget och öva på dem, om och om igen.

Men glöm inte - alla är anfallsspelare och alla är försvarsspelare.

Roller i laget

Alla roller i laget är lika viktiga och förtjänar sin egen förebild! Då blir det enklare för tjejerna att få en bild i huvudet av just den rollen. Dessutom har vi associerat respektive roll med ett antal egenskaper som är rollens egen "superkraft". T.ex att målvakten alltid peppar laget, att mittbacken har full koll eller att yttermittfältaren är snabb.

Alla i laget lär sig att spela i alla roller och vi tror att genom att göra dem tydligare så har tjejerna något att prata om med sina kompisar, ledare och föräldrar.



....idag var jag **Magdalena Eriksson** på matchen!



ZECIRA MUSOVIC

"Tro på dig själv, det är okej att förlora så länge som en gjort sitt bästa!"



 **MODIG**

 **ALLTID PÅ TÅRNA**

 **PEPPAR LAGET**

MÅLVAKT

Om dig

Straffområdet är ditt, där bestämmer du! Oftast är du några steg framför mållinjen, men hänger gärna med utanför straffområdet när laget är långt upp.

Det hörs var du är! Med din pepp blir laget ännu bättre!

Anfallsspel

Du sätter igång spelet, rullar / kastar bollen. Du är alltid spelbar bakåt.

Försvarsspel

Du följer spelet med blicken och kroppen. Du gör dig stor för motståndarna.

MAGDALENA ERIKSSON

”Att vara bra på fotboll är att vara en bra kamrat. Jag försöker sprida schysst stämning och vara snäll mot alla .”



KLOK



TAR DET KALLT



HAR FULL KOLL

MITTBACK



Om dig

Du håller koll och snackar och jobbar med den andra backen hela tiden.

Du tar det lugnt även om motståndarna är många och är svår att komma förbi.

Anfallsspel

Det startar med dig och du följer med laget upp när i anfaller.

Försvarsspel

Du styr motståndarna mot kanten och har koll på din backkompis.

KOSOVARE ASLLANI

”Var modiga, jobba hårt och ha tålamod!”



KLURIG



SNABBA BESLUT



KLISTRET I LAGET

CENTRAL MITTFÄLTARE



Om dig

Som klistret i laget knyter du ihop backar med yttrar och anfallare. Du får passningar ofta och passar minst lika ofta.

Du jobbar stenhårt, både framåt och bakåt.

Anfallsspel

Du får bollen ofta och flyttar den snabbt vidare, gärna med en lite klurig passning,

Försvarsspel

Du gör det svårt att passera mitten.

JOHANNA RYTTHING KANERYD

"Min styrka är att hota i djupled, vara kreativ och **utmana** försvararna."



SNABB



FARLIGA INLÄGG



UTMANAR

YTTRE MITTFÄLTARE

Om dig

Kanten din hemmaplan. Du rör dig upp och ner och är jobbig att hänga med. Du dribblar gärna förbi motståndarna eller slår en fin passning in i mitten.

Du ger laget bredd och fart!

Anfallsspel

Du tar bollen framåt på kanten, och passar eller driver inåt mitten.

Försvarsspel


Du finns snabbt mellan bollen och vårt mål och springer hela vägen hem.

STINA BLACKSTENIUS

"...det gäller att fortsätta försöka och leta efter läget. Det lönar sig till slut att aldrig ge upp!"



STARK



SIKTE PÅ MÅL



LETAR LÄGEN

FORWARD

Om dig

Även om du helst finns i straffområdet och gör mål, så börjar din resa med bollen oftast mitt på plan. När läget kommer vill du vara framför mål.

Du är oftast den som försöker ta tillbaka bollen först (sätter press)

Anfallsspel

Letar alltid läge och gör allt för att få bollen på mål.

Försvarsspel

Du är vår första försvarare!

Spelets skeden

Speluppbyggnad

Prioritera en lugn speluppbyggnad och utnyttja kanterna, där motståndarna är färre. Målvakt **rullar** alltid ut bollen, spelarna visar att de vill ha bollen.

Kontring

Här är det bara **full fart framåt** som gäller, med så många spelare som möjligt. Skapa spelbredd och speldjup snabbt genom att "explodera" laget! Hela laget följer med.

Komma till avslut och göra mål

Många avslut framför mål och många passningar in framför mål där det kan finnas en lagkompis!

Återerövring

När vi har förlorat bollen gäller det att snabbt ta tillbaka den. Spelaren närmast bollen sätter press, resterande skyndar snabbt till **försvarssida**, dvs mellan bollen och eget mål. Vi markerar farliga ytor.

Förhindra speluppbyggnad

Spelare närmast boll sätter press, övriga markerar och förhindrar passningsvägar.

Förhindra och rädda avslut

Målvakt är alltid på tårna och beredd, **följer alltid spelet** med blicken och låter kroppen följa med. Vi styr undan spelet, ut mot kanterna där det är svårt att göra mål. När bollen är när vårt mål ska den bort därifrån, så fort som möjligt!



Utbildningsinnehåll

Fotbollsaktioner

Driva	Vända	Skjuta
Passa	Ta emot	Utmana / finta / dribbla
Bryta	Markera	Pressa
Tackla		

Målvaktens färdigheter

Kasta bollen	Rulla bollen	Fånga bollen
Kasta sig	Palming	Bryta passning

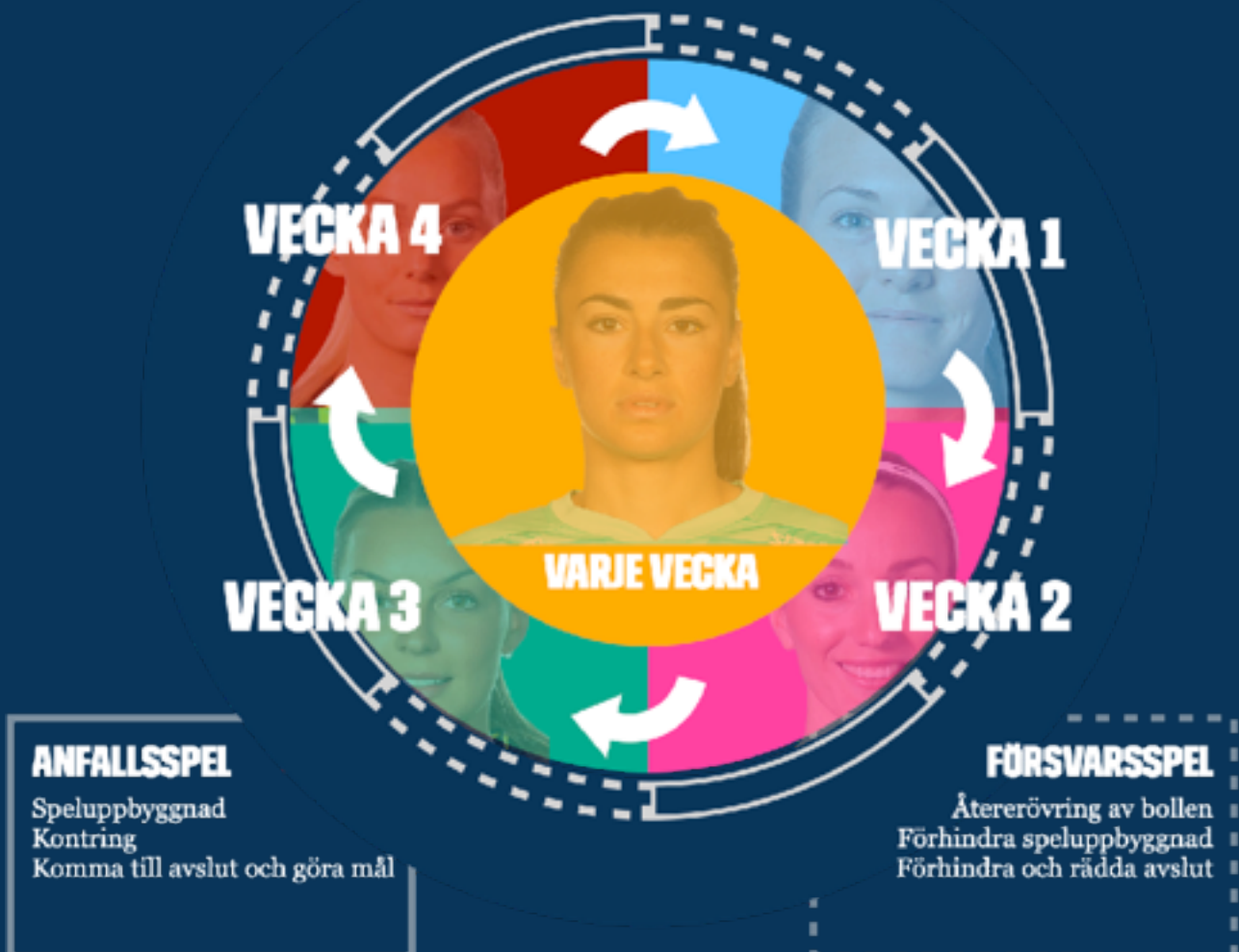
Färdigheter för laget (framförallt år 2 och 3)

Spelbarhet	Spelavstånd	Spelbredd
Speldjup	Uppflyttning	Väggspel
Djupledspel	Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning	

Träning

Nu är det många moment som ska tränas och många färdigheter att ha koll på. För att göra det enklare, bygger vi vidare på **rollerna** och bygger träningarna kring dem. Genom att ha fokus på en roll i taget och köra övningar som passar i situationer som just den möter i en match, så ser vi till att täcka in det mesta. Dessutom gör det att vi kan hålla fokus, utan att bli för spretiga.

Nedan ett exempel på hur det kan se ut om man väljer att köra en roll/vecka.



Övningar

Genom att fokusera på en roll i taget kan vi enklare planera träningspassen, kanske till och med några veckor i förväg. Nedan följer ett exempel på ett fyra-veckors upplägg att ta inspiration ifrån.

Vecka 1 - Mittback

- ★ Kvadraten, possession
- ★ Vara på försvarssida
- ★ Försvara i numerärt underläge
- ★ Uppspel från målvakt och framåt
- ★ Uppflyttning
- ★ Målvaktsmoment

Vecka 2 - Central mittfältare

- ★ Vända upp med bollen
- ★ Kvadraten, possession
- ★ Anfalla i numerärt överläge
- ★ Avsluta på distans
- ★ Återerövring av bollen
- ★ Målvaktsmoment

Vecka 3 - Yttermittfältare

- ★ 1 mot 1 spel, dribbla, finta, utmana
- ★ Inlägg/inspel
- ★ Väggspele
- ★ Störa motståndarnas speluppbyggnad (press/markera)
- ★ Målvaktsmoment

Vecka 4 - Forward

- ★ Alltid avsluta på mål
- ★ Pressa
- ★ Spelbarhet i straffområdet
- ★ Dueller och kamp om bollen
- ★ Målvaktsmoment



På fotbollsportalen har vi tagit fram samlingar av övningar som passar bra för respektive roll. Dessutom finns det hur många övningar som helst i övningsbanken!

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/>

9 MOT 9 | 13-14 ÅR



Kollektivt spel med flera spelare
Medspelare långt ifrån

SPELA SOM ETT LAG

Nu börjar vi träna och spela som ett lag, vi börjar tävla och slipar på vårt lags färdigheter!





Under uppbyggnad

Den här delen av spelarutbildningsplanen är ännu ej färdigställd.

11 MOT 11 | 15-19 ÅR



Kollektivt spel med hela laget
Medspelare längst ifrån

PRESTERA SOM ETT LAG

Nu börjar resan mot seniorfotbollen, på full plan och med fullt lag.



Under uppbyggnad

Den här delen av spelarutbildningsplanen är ännu ej färdigställd.

Knäkontroll och FIFA+

Redan från 7 års ålder rekommenderas att vi lägger till vissa skadeförebyggande moment i samtliga träningspass. Det går att få med som en del i uppvärmningen, eller som en egen övning. Självklart anpassar vi efter ålder på gruppen. Tjejer är särskilt drabbade av knäproblem och därför är det viktigt att vi gör vad vi kan för att förebygga dem.

Läs mer om SvFFs **Knäkontroll** eller **FIFA+kids** i länkarna nedan.

Knäkontroll (från ca 10 år)

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>



FIFA+ kids (7-14 år)

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/spel-5-mot-5-NY/traning/fifa-11-kids/>



FIFA 11 + Kids

Detta program är utvecklat av FIFA och speciellt framtaget för barn och ungdomar mellan 7-14 år. Det innehåller en serie övningar för kondition, styrka, hopp och ögövrningar som är utvecklad för att förebygga skador och förbättra prestationer. Programmet kan användas som en del av en träningsplan eller som en separat övning för alla åldersgrupper. Programmet kan också användas som en del av en träningsplan för att förebygga skador och förbättra prestationer.

AVSLUTNINGSVIS

Spelarutbildningsplanen beskriver ett sätt att bedriva fotbollsutbildning från 6 år och framåt. Steg för steg lär sig spelarna (och ledarna) mer och utvecklas tillsammans. Men den är bara en riktlinje, en målsättning. Våra fantastiska ledare sätter sin egen personliga prägel på innehållet och det är bara deras fantasi som sätter gränserna.

Det viktigaste för oss är att vi skapar förutsättningar för alla tjejer att spela fotboll så länge de bara orkar och vill - och att vi gör så de orkar och vill länge!

Alla kliver inte på planen samtidigt och alla tar sig inte framåt i samma takt eller på samma vis. Men med glädjen och tryggheten som bas gör vi resan tillsammans!

Varmt välkommen till Hedevallen och **IFK Öxnevala**.

