



SPELARUTVECKLINGSPLAN

Barn- och ungdomsverksamheten från 5-19 år
- från spel med närmaste spelare till kollektivt spel
med hela laget

4 000
SPELARE

3 000
POJKAR

1 000
FLICKOR

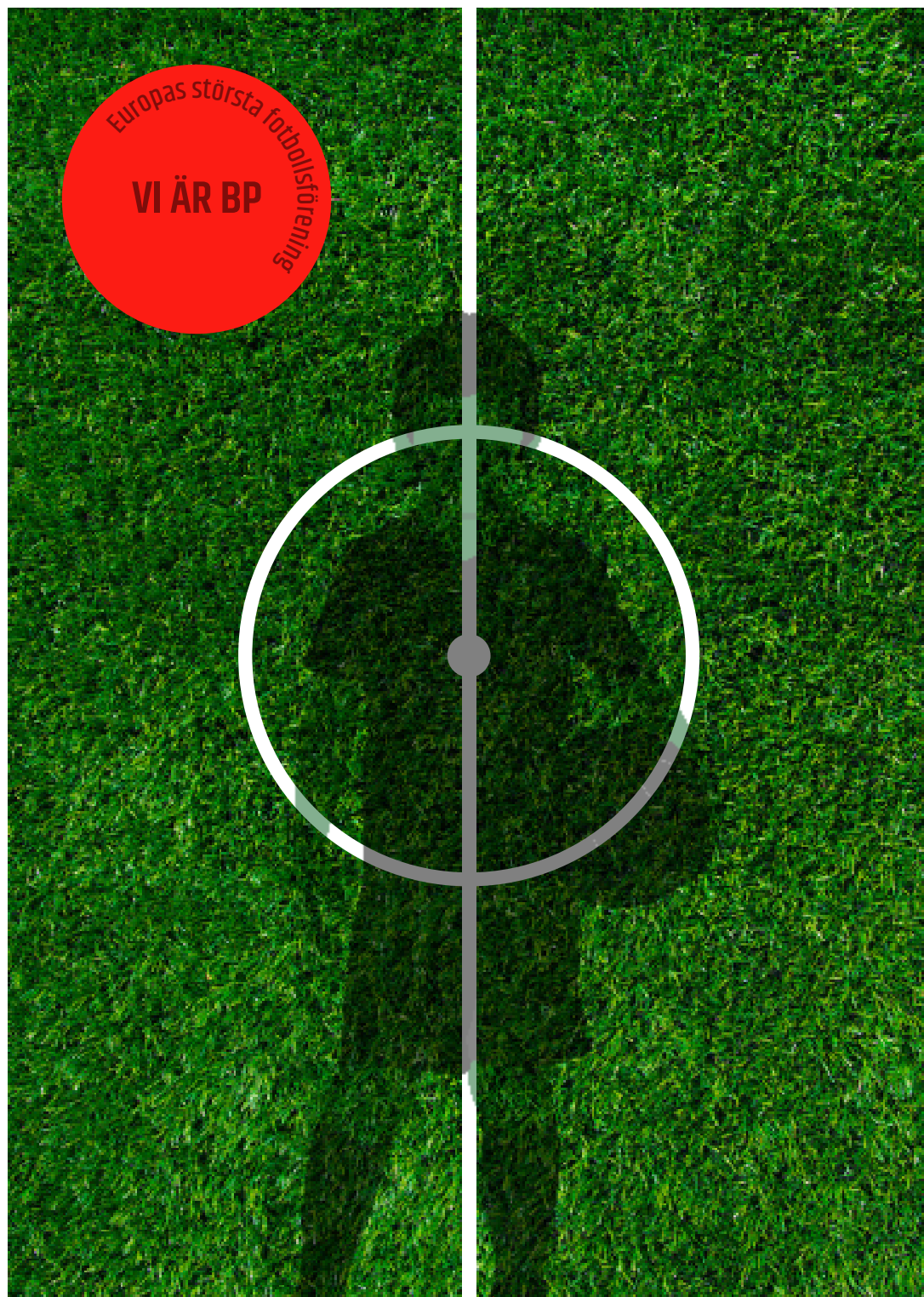
700
UNGDOMS-
LEDARE

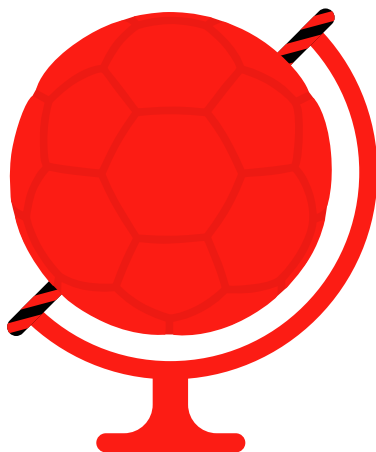
5 000
MEDLEMMAR

8 000
FÖRÄLDRAR

+20 000
AKTIVITETER

+225 000
AKTIVITETS-
TILLFÄLLEN/ÅR





Innehåll

INLEDNING	3
REKOMMENDATIONER FÖR ÖVERGRIPANDE PLANERING	4
KNATTESKOLAN (5-7 ÅR)	7
SPELFORMEN 5 MOT 5 (8 ÅR)	8
SPELFORMEN 5 MOT 5 (9 ÅR)	9
SPELFORMEN 7 MOT 7 (10 ÅR)	10
SPELFORMEN 7 MOT 7 (11 ÅR)	11
SPELFORMEN 7 MOT 7 (12 ÅR)	12
SPELFORMEN 9 MOT 9 (13 ÅR)	13
SPELFORMEN 9 MOT 9 (14 ÅR)	14
SPELFORMEN 11 MOT 11 (15-19 ÅR)	15

Redaktör: Peter Liljegren Appelquist
Texter och innehåll: Anders Hermanson,
Janne Sandberg och Linus Johansson.
Foto: Thomas Sedin

Inledning

Spelarutvecklingsplanen för baslagen är föreningens verktyg för struktur och kontinuitet och är baserad på Fotbollens spela, leka och lär (FSLL) och har som avsikt att förenkla arbetet för ledare och tränare om hur spelarna ska utbildas men fungerar också som en trygghet för spelarna. FSLL beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll genom fem övergripande riktlinjer.

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

FSLL baseras i sin tur på Barnkonventionen som innehåller bestämmelser om mänskliga rättigheter för barn och som ligger till grund i vårt arbete med att säkerställa barns rättigheter tillgodoses. Av Barnkonventionens 54 artiklar utgöra artikel 2, 3, 6 och 12 de fyra grundprinciperna. Alla övriga artiklar utgår från dem.

- Artikel 2: Alla barn har samma rättigheter och lika värde
- Artikel 3: Barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn
- Artikel 6: Alla barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling
- Artikel 12: Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad

Slutligen, Idrotten Vill handlar om idrottens idé. De idrotter som är medlemmar i Riksidrottsförbundet (RF) har gemensamt skapat riktlinjer för idrottens utformning i förbund och föreningar.

Innehållet i Spelarutvecklingsplanen för baslagen är till stor del grundad ur Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan, Supercoach, men också ur många års erfarenheter från BP:s ledare.

BP:s rekommendationer för övergripande planering i de olika spelformerna

- från spel med närmaste spelare till kollektivt spel med hela laget

Rekommendationer	5-7 år Knatteskolan	8-9 år 5 mot 5	10-12 år 7 mot 7	13-14 år 9 mot 9	15-19 år 11 mot 11
Antalet träningar i veckan för spelare	1	2	2-3	3	3
Träningens längd (min)	60	60-75	60-75	60-90	60-90
Antal matcher	0	1	1	1	1
Spelarutbildning	-	-	Kost (år 3)	Kost Antidoping	
Ledarutbildning	Grund Spelform	Grund Spelform Supercoach NPF BP T1-T2	Grund Spelform Supercoach NPF BP T1-T3 SvFF D1-D2 UEFA C SvFF mv D-C	Grund Spelform Supercoach NPF BP T1-T4 SvFF D1-D2 UEFA C SvFF mv C-D	Grund Spelform Supercoach NPF BP T1-T4 SvFF D1-D2 UEFA C SvFF mv C-D
Föräldrautbildning	FSLL	FSLL	FSLL Kost (år 3)	FSLL Kost Antidoping	FSLL Antidoping

Ordlista:

Grund = BP:s grundutbildning för ledare inom basverksamheten

FSLL = Fotbollens Spela, Lek och Lär

Spelform = Spelformsutbildning 5 mot 5 till 11 mot 11

Supercoach = Föreningens digitala verktyg till ledare

NPF = Utbildning inom Nueropsykiatriska funktionsvariationer

Kost = Läran av kostens betydelse kopplat till prestationsförmågan

BP T1-T4 = BP:s interna tränarutbildning del 1-4

SvFF D = Svensk Fotbollförbundets tränarutbildning - genomförs av Stockholms Fotbollförbund

UEFA C = UEFA:s tränarutbildningar - genomförs av Stockholms Fotbollförbund

SvFF mv D-C = Svenska Fotbollförbundets målvaktstränarutbildning - genomförs av Stockholms Fotbollförbund

Antidoping = Utbildning inom förbjudna medel och metoder kopplat till prestationsförmågan.

Proprioception = Förmågan att hantera boll med fötterna utan att använda synen, "Head up and touch"

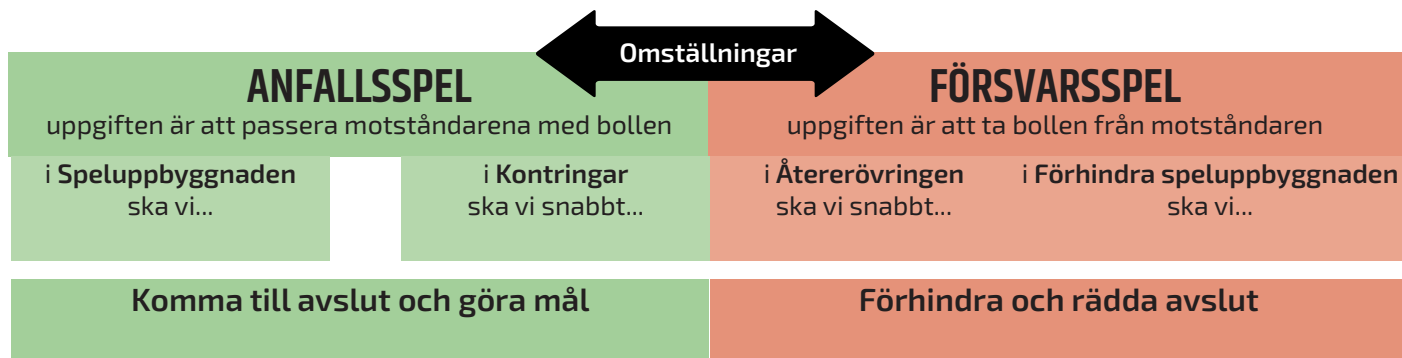
Kursiva ord = Progression och tillägg från föregående avsnitt



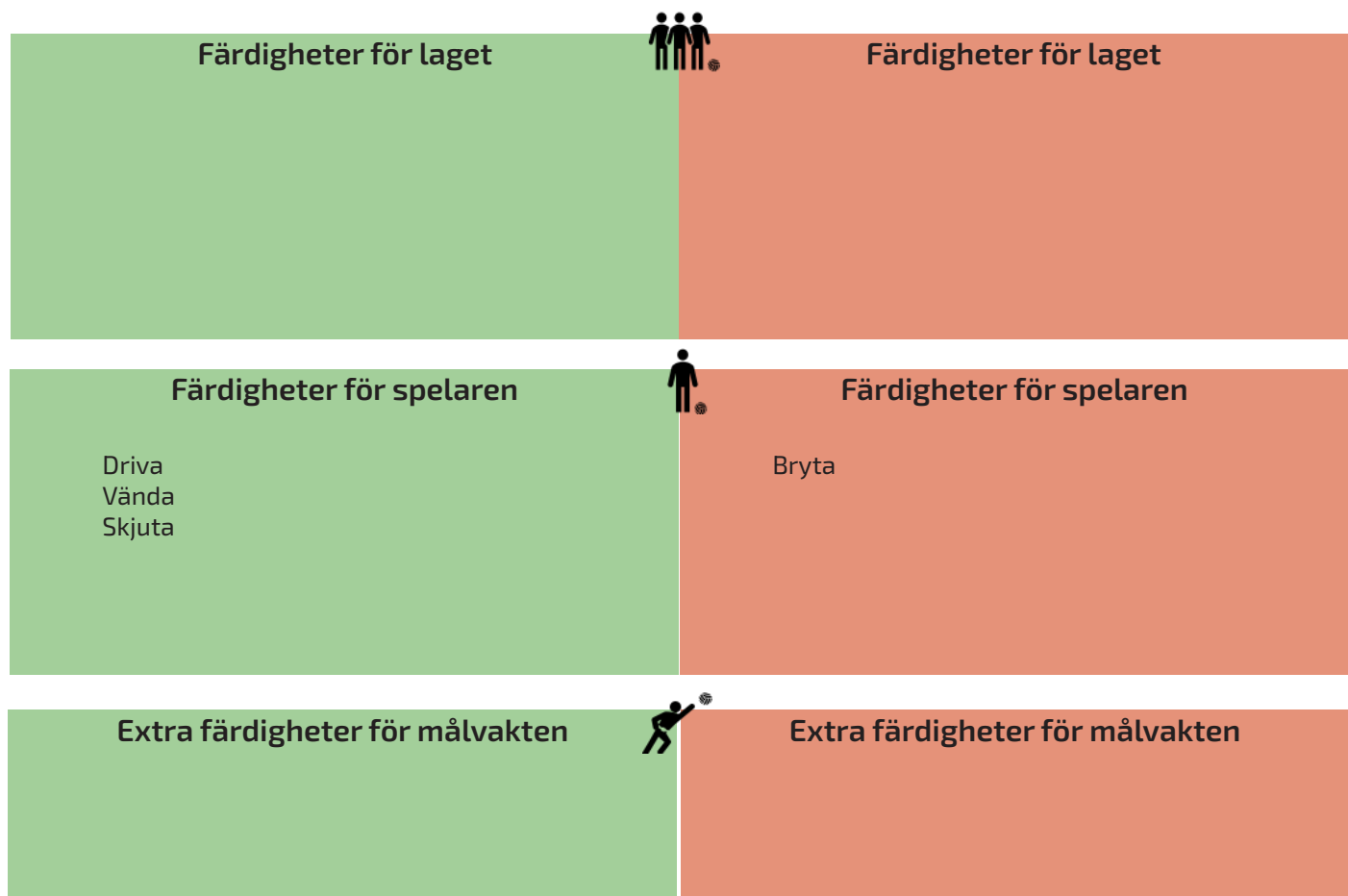


Så spelar och tränar vi i Knatteskolan (5-7 år)

- individuellt spel



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



Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen.
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

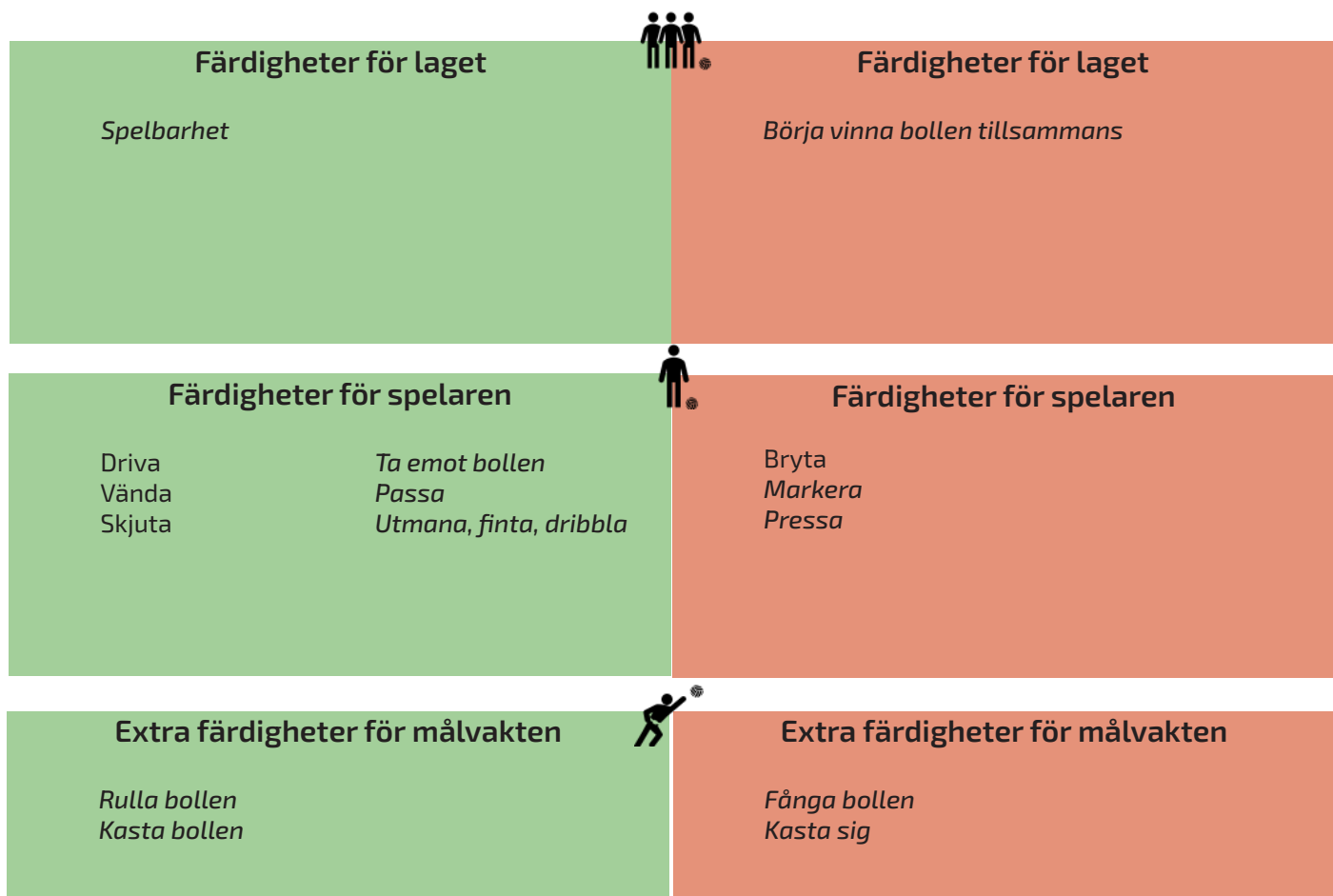
Långsiktig utveckling: t.ex. att en spelare väljer en aktivitet på träning som spelaren tycker är rolig.
Göra nästa aktion: t.ex. att en spelare tar tillbaka bollen vid strafförlust.
Göra lagkamrater bättre: t.ex. att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Så spelar och tränar vi i spelformen 5 mot 5 (8 år)

- spel med närmaste spelare



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



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.

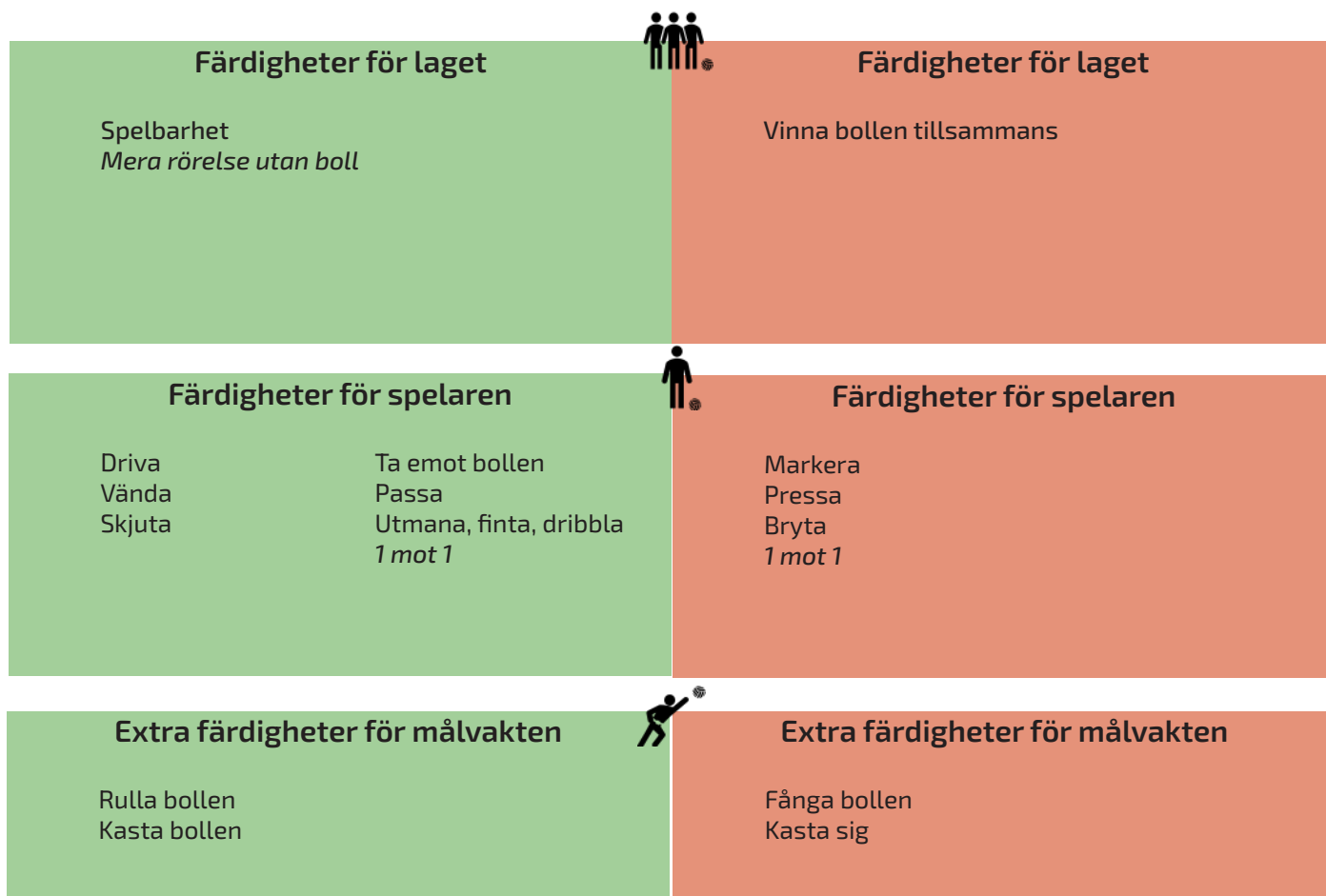
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Så spelar och tränar vi i spelformen 5 mot 5 (9 år)

- spel med närmaste spelare



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



Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

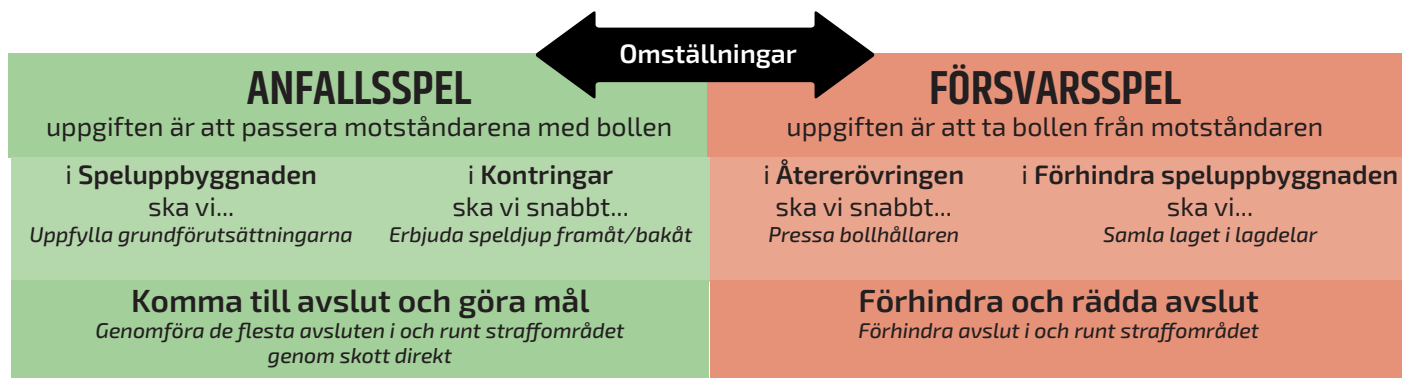
Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

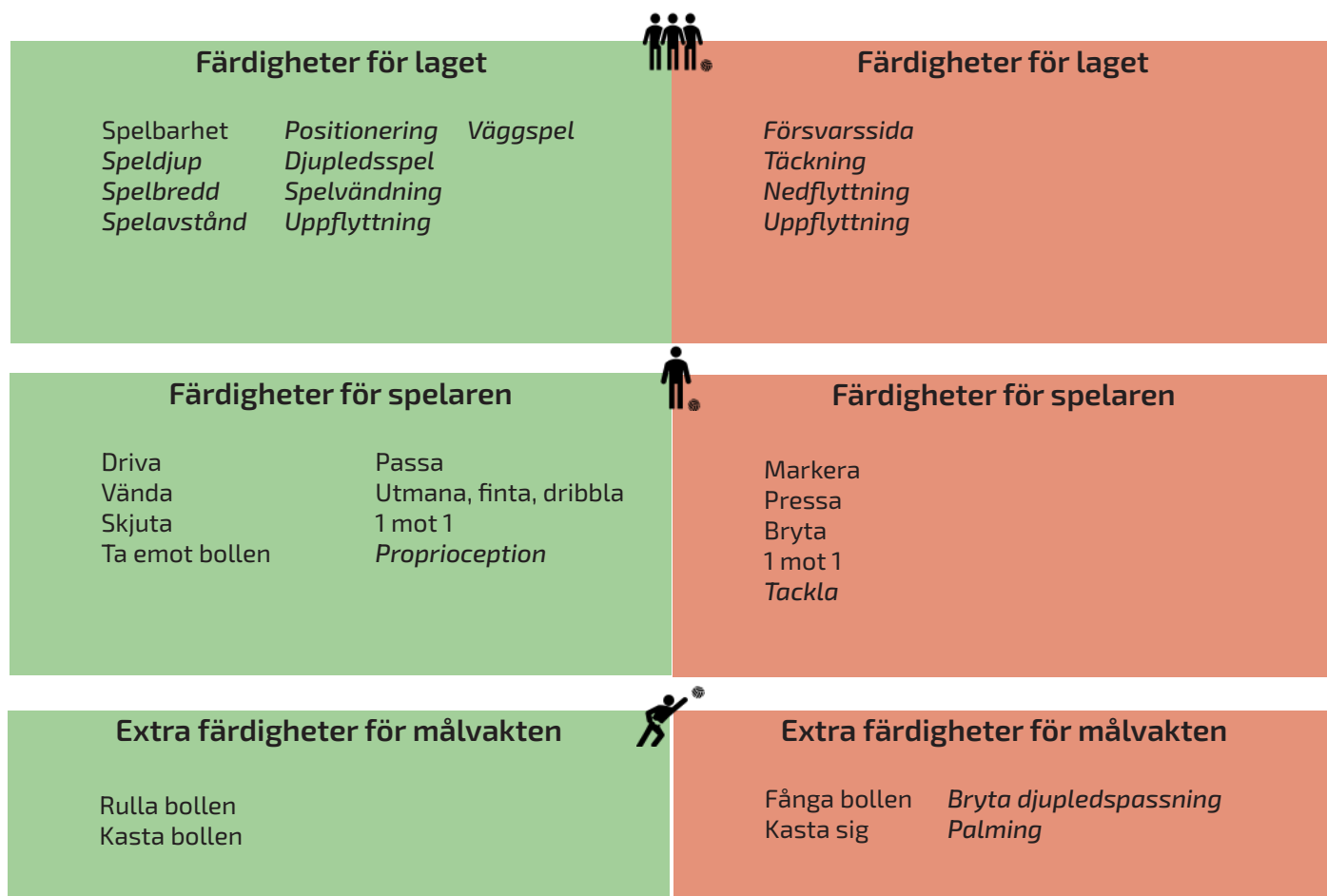
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Så spelar och tränar vi i spelformen 7 mot 7 (10 år)

- kollektivt spel med få spelare



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



Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

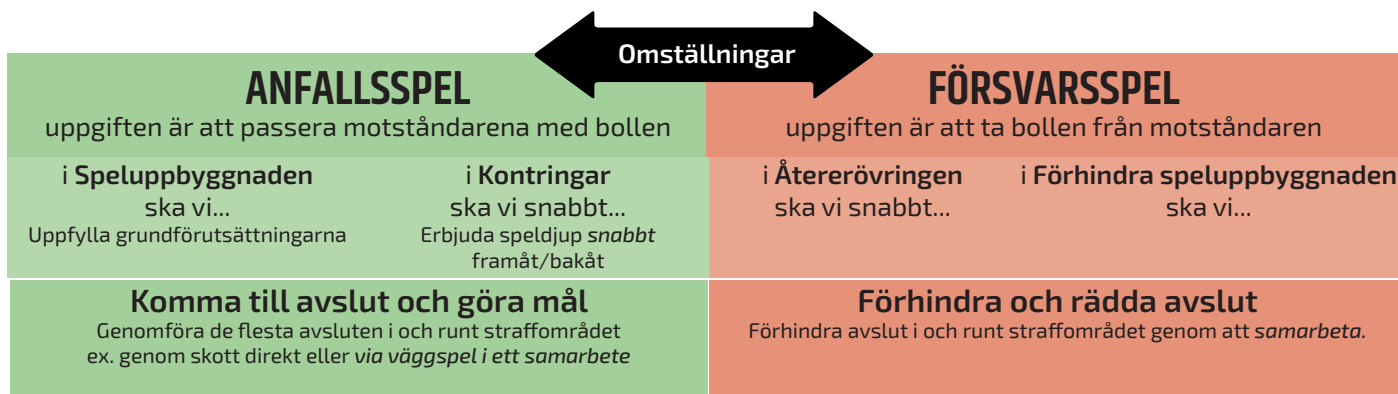
Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

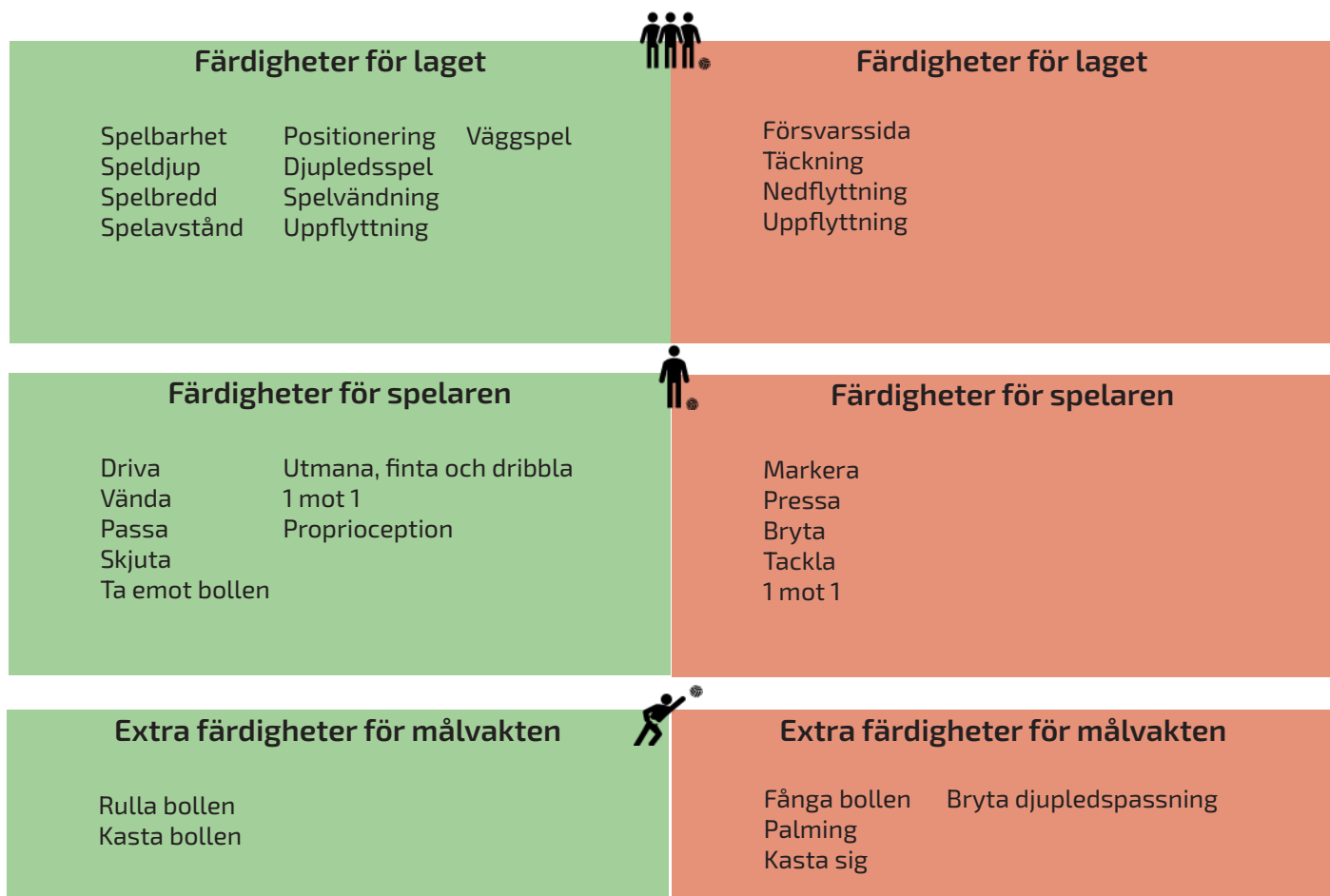
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Så spelar och tränar vi spelformen 7 mot 7 (11 år)

- kollektivt spel med få spelare



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



Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

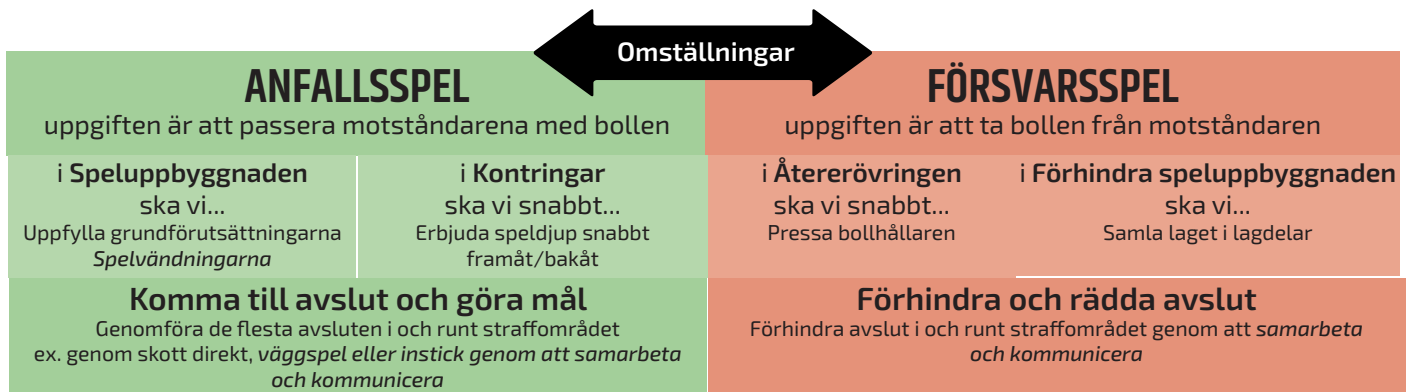
Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

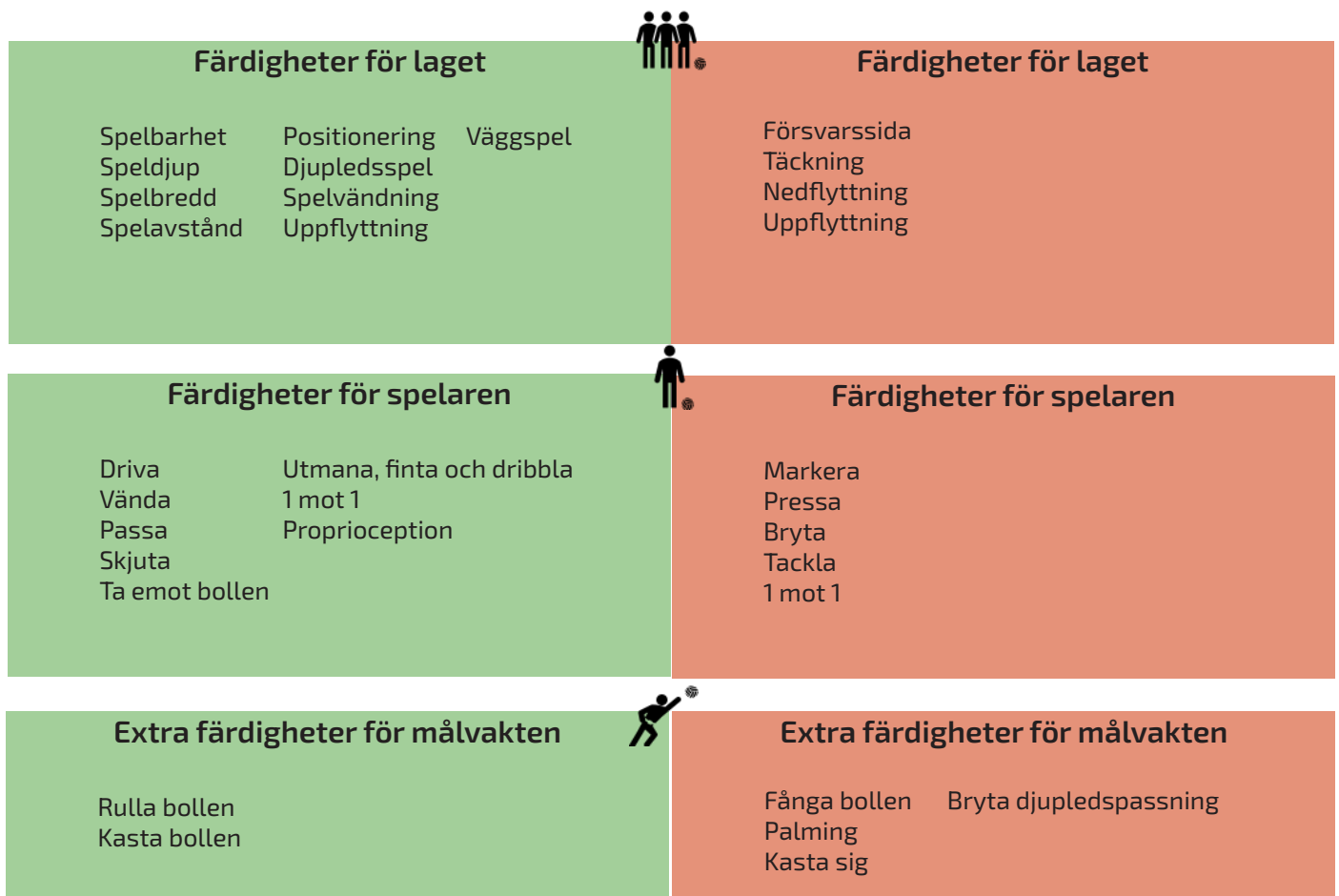
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Så spelar och tränar vi spelformen 7 mot 7 (12 år)

- kollektivt spel med få spelare



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



Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

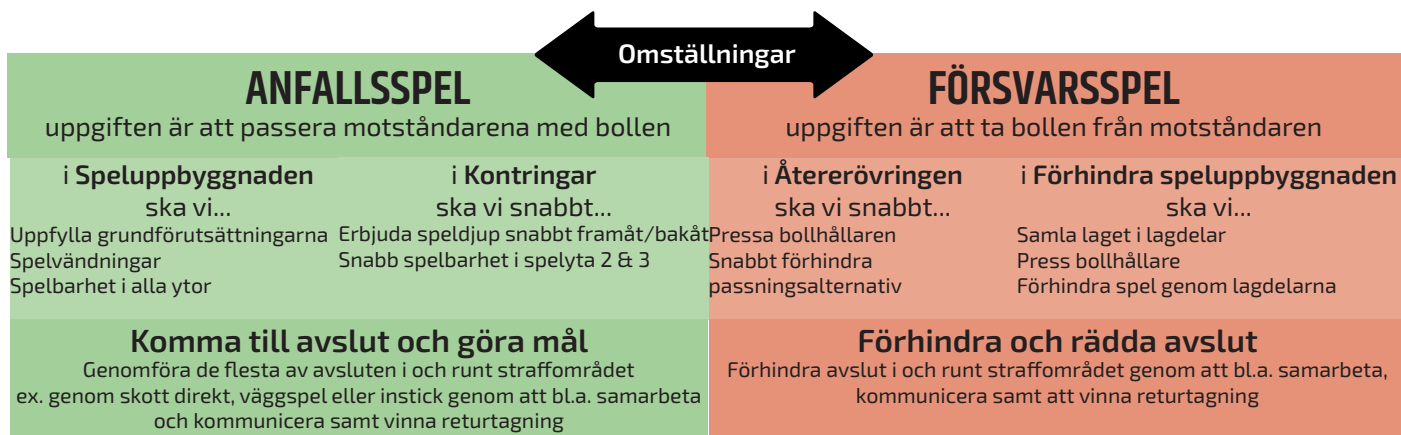
Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Så spelar och tränar vi spelformen 9 mot 9 (13 år)

- kollektivt spel med flera spelare



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



Fotbollsfys

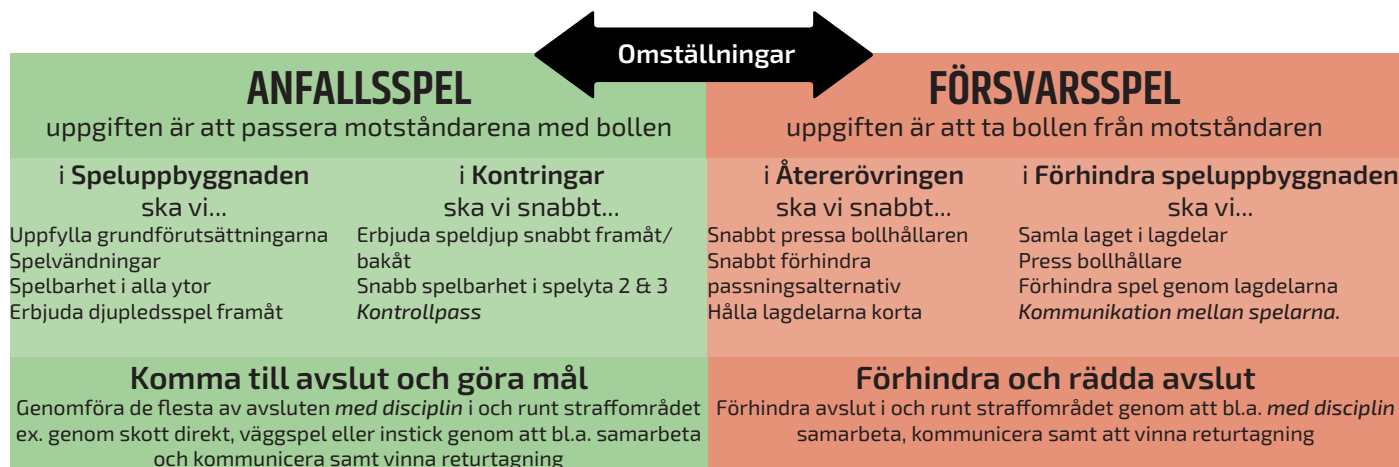
Koordinations- och snabbhetsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar.

Fotbollspsykologi

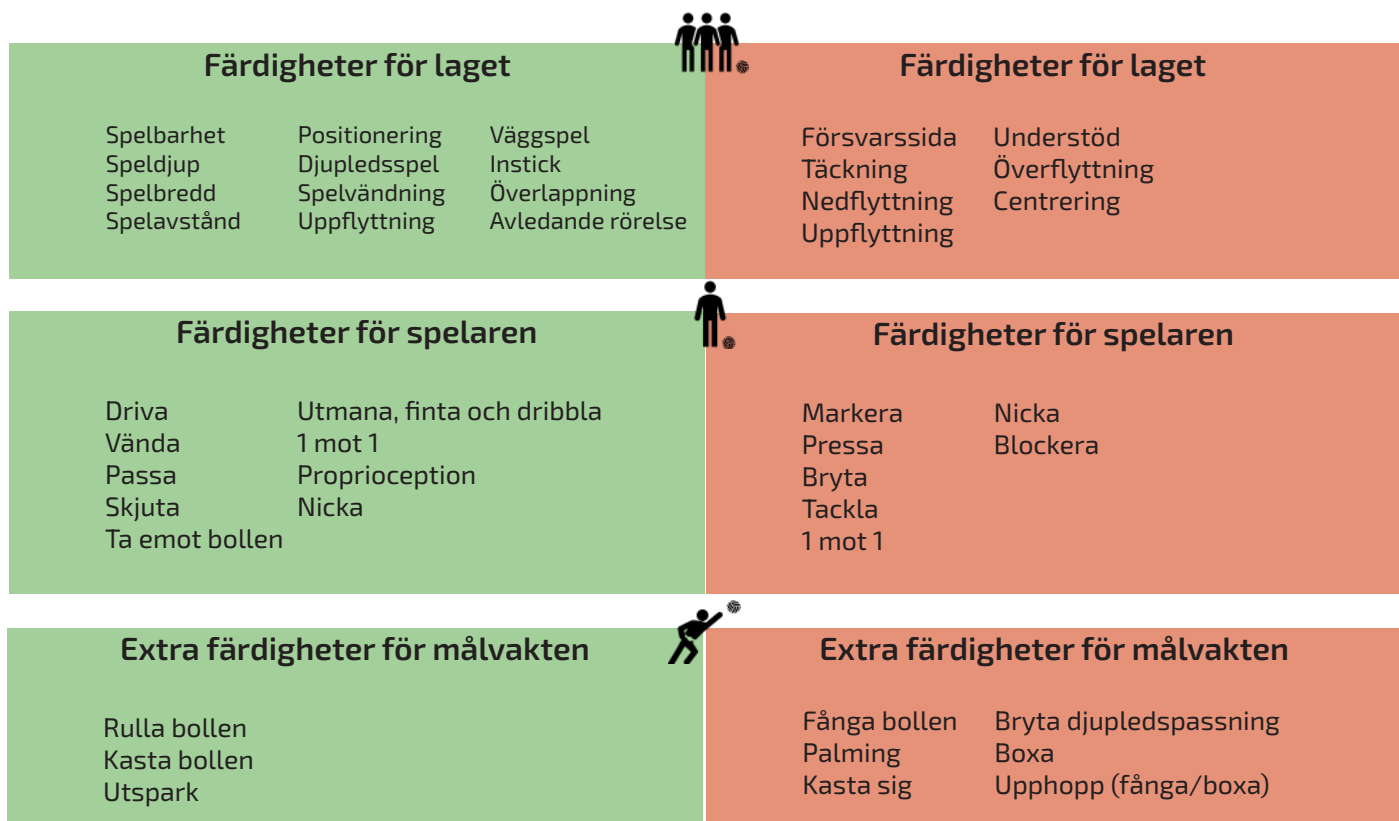
Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match och utvärderar.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en nickduell även om spelaren har förlorat en tidigare liknande situation.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot sina lagkamrater.

Så spelar och tränar vi spelformen 9 mot 9 (14 år)

- kollektivt spel med flera spelare



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



Fotbollsfys

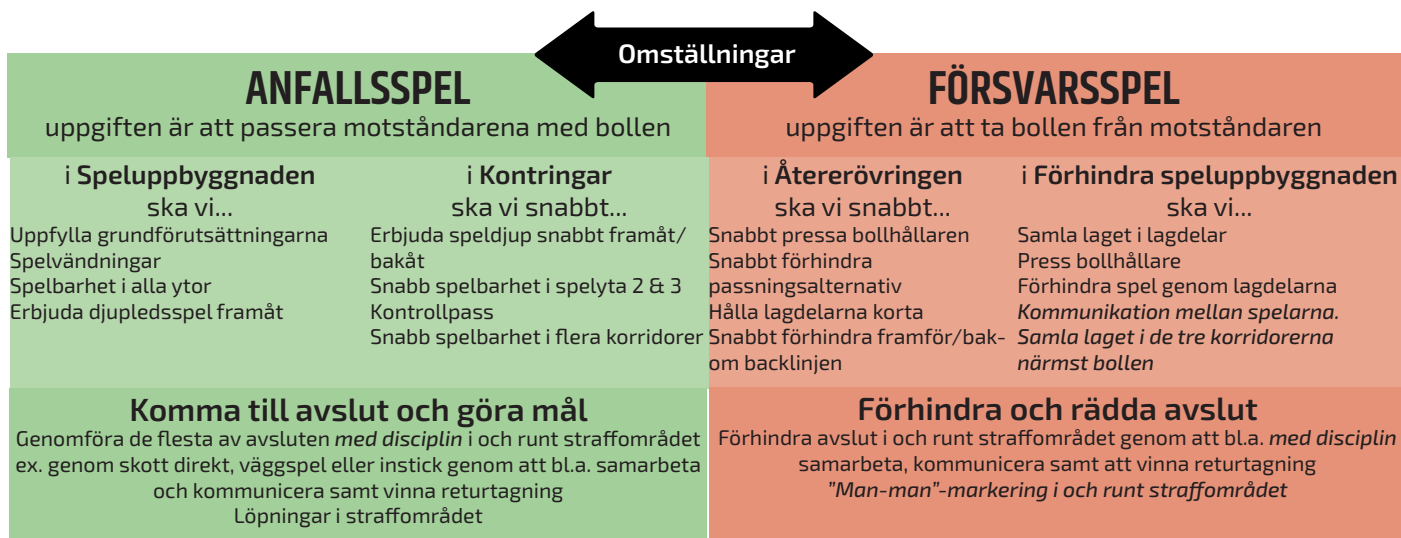
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
 Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
 Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar.

Fotbollspsykologi

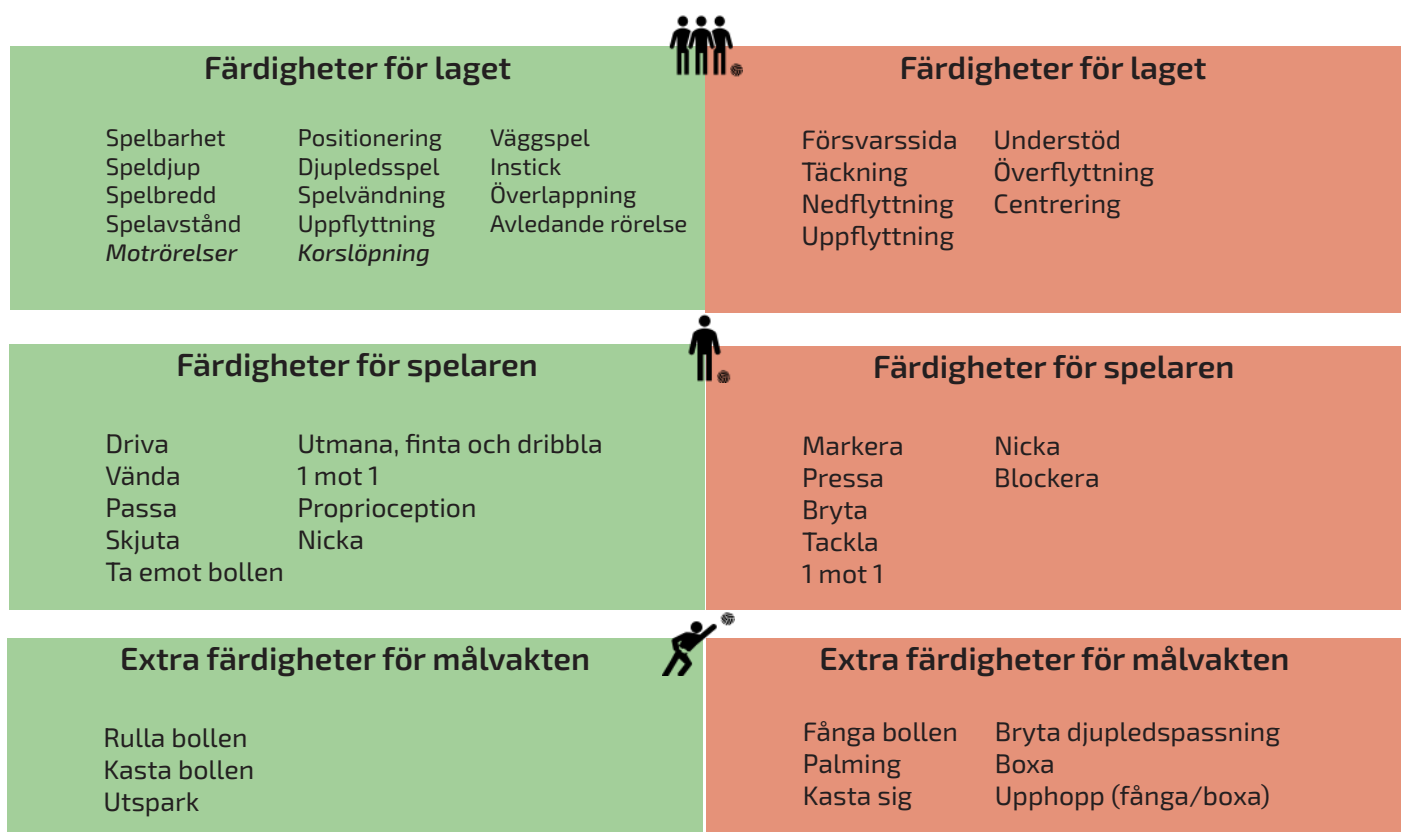
Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match och utvärderar.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en nickduell även om spelaren har förlorat en tidigare liknande situation.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot sina lagkamrater.

Så spelar och tränar vi spelformen 11 mot 11 (15-19 år)

- kollektivt spel med hela laget



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



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, 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 och utanför spelplanen, om hur de kan lösa olika situationer.

