



Kungsbacka IF

Spelar- och ledarutbildningsplan



Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	2
Bakgrund	3
Syfte	3
Kungsbacka IF	3
Fotbollens spela, lek och lär	4
Att spela i Kungsbacka IF	4
Att vara förälder till spelare i Kungsbacka IF	5
Spelarutbildningsplanen	6
Så spelar och tränar vi 3 mot 3	8
Så spelar och tränar vi 5 mot 5	9
Så spelar och tränar vi 7 mot 7	10
Så spelar och tränar vi 9 mot 9	11
Så spelar och tränar vi 11 mot 11	12
Målvaktens roll	13
Fotbollsfys	13
Spelardeltagande, rekrytering av spelare och övergångspolicy	14
Nivåindelning, nivåanpassning och toppning	15
Uppflyttning av spelare	16
Anpassning för spelare	19
Cuper, träningsläger och seriespel	20
Ledare i Kungsbacka IF	22
Ledarstruktur i lagen	23
Säsongspanering	24
Ledarutbildning	24
Trygg fotboll	26
En respektfull matchmiljö	27
Bilaga 1 - Terminologi	28



Bakgrund

Verksamheten i Kungsbacka IF styrs av föreningens stadgar och föreningens framtagna policys. Dessa styrdokument finns att ta del av på Kungsbacka IF:s hemsida, www.kungsbackaif.se.

Syfte

Syftet med spelar- och ledarutbildningsplanen är att spelare, ledare och föräldrar i Kungsbacka IF ska ha en gemensam syn på hur verksamheten ska bedrivas samt att kvalitetssäkra och säkerställa att spelarna lär sig rätt saker i rätt ålder samt att våra ledare har rätt utbildningsnivå.

Spelar- och ledarutbildningsplanen förenklar också arbetet för nya ledare och tränare och säkerställer att dessa snabbt kommer in i KIF:s verksamhet. Spelar- och ledarutbildningsplanen kan användas vid säsongsplanering, månadsplanering samt spelar- och föräldrainformation. I dokumentet finns referenser till andra policys och mallar som ger stöd vid dessa tillfällen och dessa kan laddas ner från Kungsbacka IF:s hemsida.

Kungsbacka IF:s spelar- och ledarutbildningsplan bygger på Svenska Fotbollsförbundets (SvFF) spelarutbildningsplan och ledarutbildning för tränare där SvFF:s riktlinjer och rekommendationer ligger till grund för Kungsbacka IF:s verksamhet. Spelar- och ledarutbildningsplanen ska vara levande och utvärderas varje år för att säkerställa att den är uppdaterad. Ansvariga för uppdatering är operativ personal och styrelsen.

All fotboll i Sverige bygger på SvFF:s spelarutbildningsplan och de spelformer som började gälla i alla matcher från och med januari 2019. Motsvarigheten för spelformer i futsal gäller från och med säsongen 2023/2024. Grunden till all barn- och ungdomsfotboll bygger på "Fotbollens spela lek och lär.

Kungsbacka IF

Kungsbacka IF bedriver fotbolls- och futsalverksamhet för barn-, ungdoms- och seniorspelare i Kungsbacka kommun. Fotbollsverksamheten bedrivs på Kungsbacka Sportcenter Inlag och på Tingbergsvallen. Futsalverksamheten bedrivs i inomhushallar i Kungsbacka kommun.

Kungsbacka IF bildades 2005 efter sammanslagning av Kungsbacka BI och Hanhals BK. Vid årsmötet hösten 2005 beslöt medlemmarna att man skulle anta det vilande namnet Kungsbacka IF. Föreningen är idag en av kommunens största föreningar och ökar i storlek i takt med att kommunen växer.

Kungsbacka IF ska:

- Ge så många som möjligt chansen att lära sig spela fotboll eller aktivera sig efter egen förmåga och sina möjligheter.
- Verka för våra medlemmar, respekterar vår omgivning, varandra och bidrar till samverkan.
- Skapa möjligheter för klubbens medlemmar att utvecklas i en trygg och ansvarsfull miljö.

I Kungsbacka IF Nybygget bedrivs även fotbollsverksamhet för aktiva med funktionsvariation och Kungsbacka IF arrangerar årligen Västcupen med lag från hela regionen.

Kungsbacka IF är medlem i Kungsbacka Gemensamma Fotbollssällskap, KGFS, som samordnar och driver gemensamma intressen för fotbollsklubbar i Kungsbacka kommun.



Kungsbacka IF består av sektionerna Herr och Dam (för närvarande sammanslagna under Senior), Barn och Ungdom, Nybygget samt Futsal.

I Kungsbacka IF erlägger samtliga aktiva medlems- och träningsavgift. Medlemsavgiften bestäms av årsmötet och nivåer för träningsavgiften bestämmer styrelsen. Aktuella medlems- och träningsavgifter finns att ta del av på Kungsbacka IF:s hemsida. Här finns även information vad som gäller för spelare som ansluter under den senare delen av en säsong.

Samtliga nya spelare erbjuds att testa på upp till tre gånger utan avgift för att sedan fatta beslut om avgiftsbelagd fortsättning.

För att delta i matcher och cuper gäller att medlems- och träningsavgifter ska vara betalda.

Kungsbacka IF är av Kungsbacka kommun en hälsocertifierad förening som innefattar de tre fokusområdena:

- Utveckla det drogförebyggande arbetet
- Värdegrundsarbete
- Höjd utbildningsnivå för barn- och ungdomsledare.

Mer information finns att ta del av på Kungsbacka IF:s hemsida under Hälsocertifiering.

Fotbollens spela, lek och lär

Fotbollens spela, lek och lär beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll samt de värderingar som all fotboll ska stå för. Syftet med Fotbollens spela, lek och lär är att alla fotbollsföreningar ska ha en gemensam tanke med sin verksamhet på barn- och ungdomsnivå.

Fotbollens spela, lek och lär (FSSL) utgår från följande fem riktlinjer:

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

Riktlinjerna ligger till grund för allt utbildningsmaterial från Svenska Fotbollförbundet, men för att de ska genomsyra all barn- och ungdomsfotboll behöver även föräldrar och andra som har inflytande på barn och ungdomar känna till dem.

Att spela i Kungsbacka IF

Som spelare i Kungsbacka IF har du stora möjligheter att utvecklas både som spelare och som människa. Du kommer få uppleva gemenskap med kompisar som delar ditt intresse. Tillsammans kommer ni att få glädjas över framgångar och lära er hantera motgångar.

Ledarna i föreningen har uppdraget att stödja dig i din utveckling. Därför är det viktigt att du lyssnar på ledarnas råd och instruktioner.



Uppträdande

Som spelare i Kungsbacka IF förväntas du vara en ambassadör för föreningen och alltid uppträda enligt föreningens värderingar. Tänk på att du ses som representant för föreningen så snart du har Kungsbacka IF:s profilkläder på dig, oavsett om du är på väg till träning/match eller om du använder kläderna i andra sammanhang. Som spelare i Kungsbacka IF har du ett ansvar att alltid följa föreningens policys och värderingar. Detta gäller såväl vid match som i hantering av till exempel sociala medier.

Rutiner

Som spelare har du ett eget ansvar för att träningar och matcher ska bli så givande som möjligt. Därför är det viktigt att du är väl bekant med nedanstående rutiner och för spelare under 18 år krävs naturligtvis att vårdnadshavare eller andra vuxna hjälper till.

- Kom på utsatt tid för samling vid varje träning och/eller match.
- Se till att du har med dig rätt utrustning vid varje tillfälle.
- Du, eller vårdnadshavare, ska meddela din ledare i god tid om du är förhindrad att delta.
- Bär föreningens profilkläder vid träningar och andra lagaktiviteter.
- Visa alltid hänsyn till andra lag och håll dig på avstånd från planen tills din träningstid börjar.
- Tänk på att "som man tränar spelar man". Gör alltså alltid ditt bästa även på träning.
- Heja alltid på föreningens spelare, både i ditt eget lag och i andra Kungsbacka IF-lag, såväl i med- som motgång.

Att vara förälder till spelare i Kungsbacka IF

Föreningens verksamhet bygger till stor del på ideellt engagemang från föräldrar till våra barn och ungdomar. Ofta har föräldrar viktiga roller i föreningen, inte minst som ledare.

Som förälder till barn i Kungsbacka IF förväntas du stödja ditt barn så att det kan fungera i sitt lag, speciellt de första åren behöver barnet en hel del hjälp. Många kan intyga att det också berikar dig som förälder då du genom fotbollen får lära känna barnets kompisar, och ofta byggs en gemenskap upp mellan föräldrar till barnen i laget.

Att tänka på vid träning och match

Hjälp ditt barn genom att:

- Se till att barnet kommer i tid till träningar, matcher och andra lagaktiviteter.
- Se till att barnet tar med sig rätt utrustning och att det alltid är kläder efter väder som gäller.
- Se till att barnet har ätit och druckit ordentligt och att detta är gjort i tid innan aktiviteten.
- Få barnet att avstå träning och match vid sjukdom eller skada, annars kan det ge allvarliga konsekvenser för barnets hälsa.
- Meddela barnets ledare om barnet är förhindrad att delta i träning eller match.
- Hjälp barnet att planera andra aktiviteter och läxläsning utifrån kända tidpunkter för träning och match.

Mer information finns i Kungsbacka IF:s Föräldrapolicy som går att ta del av på föreningens hemsida.

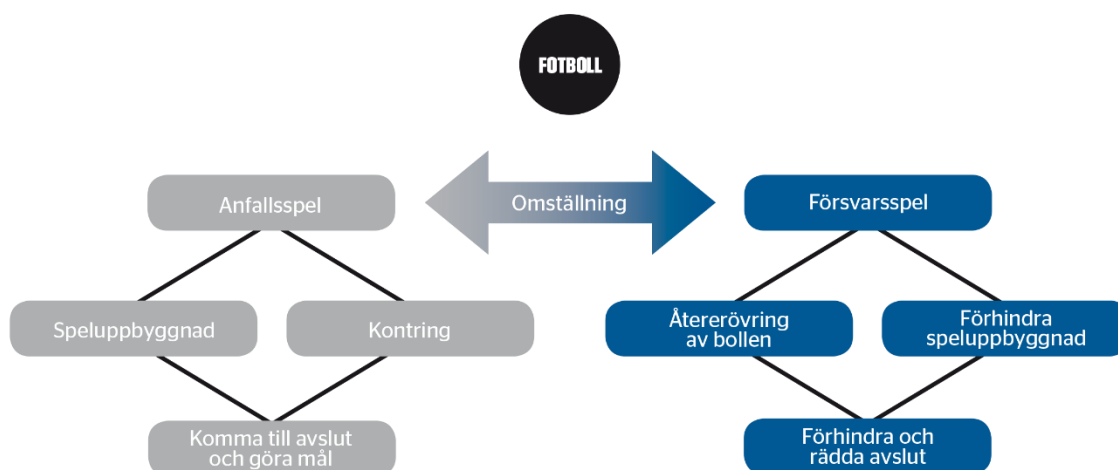


Spelarutbildningsplanen

Grunden till Kungsbacka IF:s spelarutbildningsplan bygger på SvFF:s spelarutbildningsplan och spelformerna 3 mot 3, 5 mot 5, 7 mot 7, 9 mot 9 och 11 mot 11 med de rekommendationer som finns för varje ålder och spelform. Spelformerna är gemensamma i hela Sverige.



Spelarutbildningsplanen bryts ner i spelets olika skeenden och i utbildningsplanen tydliggörs det vilka moment som ska tränas i respektive spelform och åldersintervall. Spelarutbildningsplanen ska vara en hjälp för långsiktig spelarutbildning och visar vad som ska prioriteras i respektive spelform.

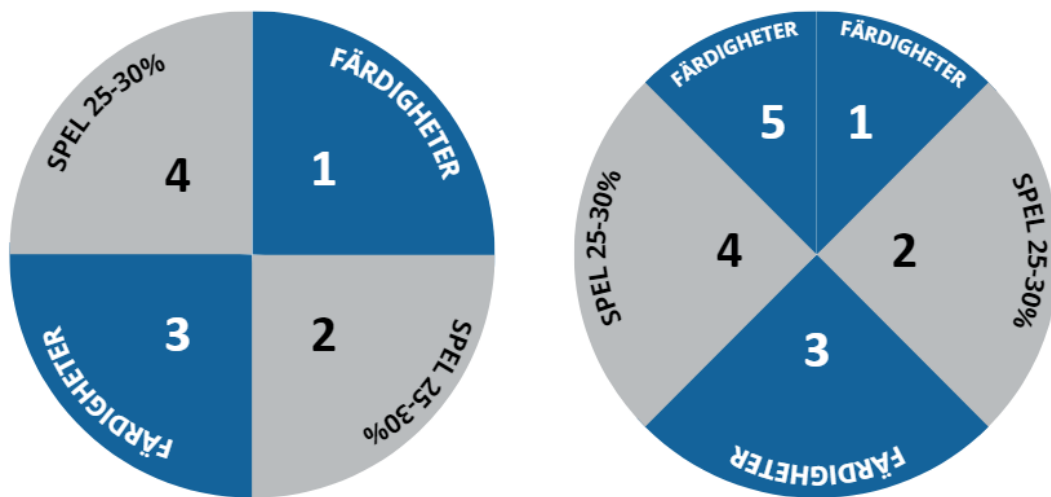


Specialisering av positioner sker från och med det år spelarna går över till 11 mot 11. I spelformerna 3 mot 3 upp till 9 mot 9 ska spelarna variera mellan olika positioner för att undvika för tidig specialisering, ges möjlighet att testa på alla positioner och med det utveckla sin speluppfattning. Målvaktens roll och specialisering hanteras under avsnittet "Målvaktens roll".



För träningsupplägg finns det nedbrutet vad som ska och bör tränas i respektive spelform. I Kungsbacka IF förhåller vi oss till den spelform vi tillhör och arbetar i enlighet med SvFF:s rekommendationer med den spelform och de moment som är kopplade till respektive åldersintervall och spelform.

I samband med att ledare genomgår ledarutbildningar skapas möjligheten att få tillgång till Fotbollsportalen (utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/) där det finns information om över 700 övningar som Svenska Fotbollsförbundet tagit fram och där det är enkelt att filtrera aktuell spelform och vilka moment som ska tränas. Träningar byggs utifrån följande grundprinciper:



Ambitionen ska alltid vara att ha med bollen så mycket som möjligt i samband med våra träningar och ett bra riktmärke för planering av träningarna är att varje spelare ska komma upp i minst 1000 touch per träning.



Så spelar och tränar vi 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.

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: Spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

Göra nästa aktion: Spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

Göra lagkamrater bättre: Spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (5–7 år)	
Antal träningar / spelare / vecka	1 – vintertid inomhus – 5 år har uppstart april/maj
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet
Antal matcher per spelare och vecka	6 år – enstaka cup/er. 7 år Kungsbackaleken och ev. enstaka cup/er lokalt
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 5 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela, Lek och Lär. Spelformsinformation 3 mot 3



Så spelar och tränar vi 5 mot 5

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

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: Spelare väljer en egen lösning under övning.

Göra nästa aktion: Spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

Göra lagkamrater bättre: Spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8–9 år)	
Antal träningar / spelare / vecka	1 till 2. Vintertid kan tränings ske inomhus och/eller utomhus
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema
Antal matcher per spelare och vecka	Kungsbackaleken och enstaka cup/er lokalt
Speltid	Alla spelar minst 50 % av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela, Lek och Lär. Spelformsinformation 5 mot 5



Så spelar och tränar vi 7 mot 7

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.	<ul style="list-style-type: none">Erbjuda speldjup framåt/bakåt.		<ul style="list-style-type: none">Pressa bollhållaren.	<ul style="list-style-type: none">Samla laget i lagdelar.
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.			<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*SpelbreddPositioneringSpelvändningVäggspe	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none">*Speldjup*SpelavståndDjupledsspelUppflyttning	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none">FörsvarssidaUppflyttningTäckningNedflyttning
 Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none">DrivaSkjutaTa emot bollenVändaPassaUtmana, finta och dribbla	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none">BrytaMarkeraPressaTackla	
 Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none">Rulla bollenKasta bollen	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none">Fånga bollenKasta sigPalmingBryta djupledsspassning	

Fotbollsfys

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

Fotbollspyskologi

Långsiktig utveckling: Spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

Göra nästa aktion: Spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: Spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10–12 år)	
Antal träningar / spelare / vecka	1 till 3 (under gräs säsongen minst 2 per vecka)
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 50 % av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF D – SvFF Mv C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela, Lek och Lär, Spelformsinformation 7 mot 7



Så spelar och tränar vi 9 mot 9

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">Erbjuda 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 returerna.			<ul style="list-style-type: none">Förhindra avslut i straffområdet.Vara snabba på returerna.	

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
Väggspele	Överlappning
Avledande rörelse	

Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	



Färdigheter för spelaren

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

Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassning
Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

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

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: Spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.
Göra nästa aktion: Spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.
Göra lagkamrater bättre: Spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13–14 år)

Antal träningar / spelare / vecka	2–4
Träningens längd	60–90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare / vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar minst 50 % av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF D – SvFF Mv C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär. Spelformsinformation 9 mot 9



Så spelar och tränar vi 11 mot 11

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 korridorerna. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Erbjudna speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3. • Vara spelbara i flera korridorerna. 		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 korridorerna 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 Väggspel 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 		
	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 djupledspassning Upphopp, fånga- och boxa boll

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter.

Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: Spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.

Göra nästa aktion: Spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: Spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15–19 år)	
Antal träningar / spelare / vecka	2–5
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, alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela, Lek och Lär



Målvaktens roll

Kungsbacka IF följer Svenska Fotbollsförbundets modell gällande målvaktens (MV) roll i de olika spelformerna och till dem angivna åldersintervall. För att få med så många målvakter uppåt som möjligt uppmuntrar vi att så många som möjligt testar på rollen som målvakt, dock utan tvång.



Från spelform 7 mot 7 erbjuder Kungsbacka IF de som vill att delta på extra målvaktsträning utöver ordinarie träningar. Detta kan ske i såväl egen regi som med externa instruktörer.

Utöver att de som vill träna extra målvaktsspel bjuds även ledare in att delta i vår organiserade målvaktsträning för att kunna ta med sig kunskap och inspiration in i ordinarie träning. Detta gäller för de ledare som är aktiva från spelform 5 mot 5 och uppåt. Ambitionen är att varje lag inom föreningen ska ha minst en ledare med extra ansvar för målvakterna.

Fotbollsfys

Inom fotboll bör den fysiska träningen i stor utsträckning vara integrerad med fotbollsträningen. Om spelarna ser en tydlig koppling mellan fysisk träning och fotbollsträning blir de mer motiverade och träningens effekt ökar.

Målsättningen med fysisk träning inom ungdomsfotbollen är att ungdomarna utvecklas så att de kan spela fotboll och tåla matchens krav, det vill säga träna skadeförebyggande. Detta bygger på ett integrerat synsätt där fysisk träning och fotbollsträning sker samtidigt. Spelarna utför fotbolls Anpassad fysträning som på olika sätt belastar kroppen enligt spelets krav. Om spelarna ser och upplever en tydlig koppling mellan fysisk träning och fotbollsträning blir de mer motiverade och träningseffekten ökar.

En god fotbollsfysik leder till flera positiva effekter. Allra viktigast är att den minskar risken för skador. Att spelarna håller sig skadefria leder både till förstärkt utveckling och till att fler fortsätter att spela fotboll längre. En god fotbollsfysik förbättrar även prestationen. Genom att spelarna gradvis förbättrar sin fotbollsfysiska förmåga skapas förutsättningar för flera explosiva fotbollsaktioner av hög kvalitet.

Målet är att spelarna ska kunna utföra aktioner med hög explosivitet både i början av matchen när de är pigga, och i slutet av matchen när de är trötta. För att klara av dessa matchkrav krävs såväl explosiv träning med lång vila som explosiv träning med kort vila.



Fotbollsfysiska grundkvaliteter

De fotbollsfysiska grundkvaliteterna behöver inte vara maximerade var för sig hos fotbollsspelare. Det viktiga är att spelarna kontinuerligt får träning inom samtliga områden. Fotbollsuthållighet tränas framför allt genom spelövningar och färdighetsövningar för de fotbollsfysiska egenskaperna (förbättra/behålla återhämtningsförmågan mellan fotbollsaktioner).

Fotbollsfysiska grundkvaliteter:

- Fotbollskoordination
- Fotbollsstyrka
- Fotbollsrorlighet
- Fotbollssnabbhet
- Fotbollsuthållighet.

Beroende på ålder så bör fokus vara mer eller mindre på olika områden och mottagligheten varierar. På bilden nedan innebär grön färg hög prioritet och orange färg betyder låg prioritet medan gul ligger mittemellan som medelprioritet.

PRIORITERING AV DE FYSISKA GRUNDKVALITETENA



Spelardeltagande, rekrytering av spelare och övergångspolicy

Fram till och med 15 års ålder är samtliga spelare som vill välkomna att delta i Kungsbacka IF:s verksamhet. Vid de tillfällen en grupp tillfälligt stängs för att säkerställa verksamheten så ställs spelare som söker till Kungsbacka IF i kö och erbjuds plats i turordning efter att gruppen öppnats upp igen. Alla spelare som är intresserade av att spela i Kungsbacka IF ges möjlighet och det sker inte heller någon utslagning av befintliga spelare. Från och med det året då spelarna fyller 16 år ska externa spelare som vill göra övergång till Kungsbacka IF erbjudas provträning. Tränarna för respektive åldersgrupp tillsammans med sektionsstyrelse och/eller klubbchef beslutar vilka spelare som erbjuds plats och har därmed även rätten att tacka nej till spelare utifrån.



Ingen aktiv rekrytering av spelare från andra föreningar ska förekomma före 18 års ålder. Spelare under 18 år (tillsammans med målsman) som önskar provträna med Kungsbacka IF måste alltid själva ta kontakt med Kungsbacka IF. Innan provträning är aktuell så ska såväl ledare som förening har fått klartecken från den förening som spelaren tillhör idag. Klartecken till föreningen sker via övergångsansvarig, för närvarande klubbchef i Kungsbacka IF för samtliga övergångar.

Efter provträning görs en utvärdering tillsammans (tränare, spelare och förälder) innan beslut om eventuell övergång sker. Vid övergång följer Kungsbacka IF alltid Hallands Fotbollsförbunds gemensamma övergångspolicy.

Nivåindelning, nivåanpassning och toppning

En ledares främsta uppgift är att skapa en miljö där spelarna är trygga, mår bra, har roligt och har lärande och utveckling i fokus. En ledare förstår att barn- och ungdomsfotbollen är en långsiktig utbildning där målet är att vara fullärd som senior. Det är först då utvärderingar om hur bra en spelare blivit kan göras.

För att utvecklas behöver spelarna utmanas. SvFF rekommenderar att tränare använder sig av så kallad individanpassning, alltså utmaningar som baseras på spelarnas aktuella färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. Dessa utmaningar bör ges i den träningsgrupp där spelarna befinner sig i och olika former av cementerade nivåindelningar ska undvikas. Riskerna med nivåindelning är att föreningarna enbart nivåindelar baserat på fysisk mognad, att vi får lägre förväntningar på de spelare som för tillfället ligger efter och att vi inte drar nytta av de mervärden som mixade grupper ger. Tränare kan lära mer om risker med nivåindelning i SvFF:s tränarutbildningar.

Toppning

Toppning, det vill säga ojämlig fördelning av speltid utifrån kompetens, får inte förekomma i Kungsbacka IF i spelformerna 3 mot 3, 5 mot 5, 7 mot 7 och 9 mot 9. Toppning innebär en form av selektion som att ta ut de för tillfället bästa (eller de som i framtiden bedöms bli de bästa) till matcher, läger, lag eller träningsgrupper. Toppning innebär även att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera fördelar i tävlingssammanhang; en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen.

Nivåindelning

Kungsbacka IF delar inte in lagen i nivå i spelformerna 3 mot 3, 5 mot 5, 7 mot 7 och 9 mot 9. Med nivåindelning menas att dela upp lag eller träningsgrupper utifrån färdighets- och kunskapsnivå i fasta grupper. Det finns flera negativa långsiktiga effekter av nivåindelning över tid. Det största problemet är att motivation och utveckling är oförutsägbart och föränderligt, särskilt när det gäller unga spelare i en komplex idrott som fotboll. Det finns bland annat risker med att spelare får en "etikett" som är svår att få bort oavsett om de tillhör de bättre eller sämre. Dessutom skapar denna typ av nivåindelning i träning, och med lag enligt lagstyrkeprincipen en resultatnriktad miljö där spelarna jämför sig med varandra i stället för att fokusera på sin egen utveckling.



Nivåanpassning (Individanpassning)

En individanpassad träning får ske i spelformerna 7 mot 7, 9 mot 9 och 11 mot 11 i enlighet med nedanstående där det vid vissa övningar sker uppdelningar av gruppen utifrån färdighets- och kunskapsnivå. Träningen anpassas till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå.

För spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 ska ingen nivåanpassning ske. Laget ska alltid träna tillsammans och alla skall få samma förutsättningar och uppmärksamhet av alla ledare i laget.

För spelformen 7 mot 7 kan nivåanpassning ske vid enstaka övningar men inte regelbundet och på varje träning. Laget ska alltid träna tillsammans och alla ska få samma förutsättningar och uppmärksamhet av alla ledare i laget.

För spelformen 9 mot 9 får nivåanpassning ske vid enstaka övningar men inte regelbundet. Laget ska alltid träna tillsammans och alla ska få samma förutsättningar och uppmärksamhet av alla ledare i laget.

Från 15 års ålder, i spelform 11 mot 11, så sker nivåanpassning oftare på träning. Laget ska i så stor utsträckning som möjligt träna tillsammans och alla spelare ska erbjudas likvärdig träningsmängd. Alla ska få samma förutsättningar och uppmärksamhet av alla ledare i laget. Spelare gagnas av att få spela med och mot spelare med olika skicklighetsnivåer och därmed ska indelning av spelare på träning ske så att spelare ibland möter spelare som kommit längre i sin fotbollsmässiga och fysiska utveckling, ibland spelare som kommit lika långt, och ibland spelare som inte kommit lika långt. Det ska även ske en variation där grupperna ibland är homogena och ibland heterogena sett till spelarnas skicklighetsnivå.

Uppflyttning av spelare

Varje spelare utvecklas i olika takt och har olika förutsättningar för att utveckla sin fotbollskompetens. Kungsbacka IF:s målsättning är att erbjuda varje spelare den bästa utveckling utifrån spelarens förutsättningar. Kungsbacka IF:s ledstjärna är "skynda långsamt".

Uppflyttning kan ses som ett verktyg för att individanpassa spelarutbildningen och att se förbi de traditionella tankarna om fasta åldersgrupper.

Ett annat syfte är att förstärka föreningskänslan genom att öka kommunikationen mellan både spelare och ledare över lag- och årsgruppsgränserna. Tillsammans är Kungsbacka IF en förening med gemensam målsättning. Dialogen och transparensen är mycket viktig vid varje tillfälle.

Uppflyttning får inte ses som ett standardförfarande för alla spelare, utan för de spelare som bedöms ligga långt fram i sin utveckling relativt till sin ordinarie åldersgrupp i nedanstående kriterier.

Teknik

- Funktionell teknik
- Snabbhet med boll



Spelförståelse

- Hur väl spelaren förstår spelet teoretiskt
- Med vilken snabbhet spelaren värderar och utför aktioner i spel

Fysik

Har hög kapacitet i de fysiska grunderna;

- Rörlighet
- Koordination
- Styrka
- Snabbhet
- Kondition

Karaktär

Om spelaren är motiverad att lägga ner den tid och kraft som behövs vad gäller det fotbollsmässiga samt även prioriteringen av sin fritid där skola alltid kommer först, sedan fotboll och fritid. Spelaren ska vara både fysiskt och mentalt redo för en uppflyttning. Även om två spelare har samma kronologiska ålder kan det skilja upp till fyra år biologiskt (fysisk mognad) och mentalt. Det vill säga, bara för att du är fysiskt tidigt utvecklad betyder det inte att du är mentalt tidigt utvecklad.

Temporär uppflyttning träning

- För spelare som kommit lite längre i sin utveckling kan temporär uppflyttning i träning ske. Det kan till exempel innebära en extra träning i veckan under en treveckorsperiod. Den temporära uppflyttningen ska inte påverka den egna åldersgruppens verksamhet. Det är lämpligt att i dessa fall eftersträva att minst två till fyra spelare flyttas samtidigt.
- Den ska stimulera, utmana och "låta pröva på" och leda till överbrygning mellan åldersgrupperna.
- Den kan påbörjas från tio års ålder, det vill säga 7 mot 7, då erbjudande ska gå till samtliga spelare ("pröva på"). Efterhand i dialog med spelare och förälder görs en utvärdering och plan på fortsättning. Från 9 mot 9 är det tränaren från det uppflyttande laget som bedömer vilka spelare som kan vara aktuella.

Temporär uppflyttning matcher (enstaka matcher)

- Vid behov kan spelare behöva flyttas upp vid matchning om det äldre laget saknar spelare eller att spelarna inte har tillräcklig träningsnärvaro. Det är då viktigt att de yngre spelarna bedöms ha hög kapacitet främst avseende fysik (p g a skaderisken) men även att de är motiverade till detta. Det är eftersträvansvärt i dessa fall att två till tre spelare flyttas samtidigt.
- Den ska stimulera, utmana och "låta pröva på" och leda till överbrygning mellan åldersgrupperna. Den skapar möjlighet att genomföra matchen då det inte finns tillräckligt med spelare i den egna åldersgruppen.
- Den kan påbörjas från tio års ålder, det vill säga 7 mot 7. Det är de uppflyttande lagets tränare som tar ut och kallar spelarna. Det äldre laget har önskemål om antal och position.



Mixad uppflyttning

- Denna uppflyttning innebär att spelare tränar både i sitt ordinarie lag samt det äldre laget. Beroende på antalet träningar som lagen har så kan antalet tillfällen variera. Viktigt är att spelare inte förlorar kontakten med sitt ordinarie lag. Spelaren spelar även matcher i sitt ordinarie lag men skulle spelare bli uttagen till match i det äldre laget så prioriteras deltagandet av respektive åldersgrupps huvudtränare. Det är eftersträvänsvärt att två till tre spelare flyttas samtidigt.
- Den stimulerar och utmanar spelare som är långt framme i sin fotbollsutveckling.
- Spelare ska uppfylla fysiska och mentala krav. Uppflyttningen ska följa spelarens ambition.

Viktigt att det finns en ödmjukhet och att vara förebild när spelaren är tillbaka i sin åldersgrupp. Viktigt att belastningen inte blir för hög (1,5 match per vecka under säsong rekommenderas). Mixad uppflyttning ska inte ske tidigare än i spelform 9 mot 9.

Permanent uppflyttning

- Om spelaren ligger så pass långt fram i sin utveckling att spelaren tillhör den främsta gruppen (topp 5) i det äldre laget så bör spelaren permanent flyttas upp. Ingen spelare kan dock tvingas till uppflyttning utan detta sker i samråd med spelare, vårdnadshavare samt ledare. Återkommande uppföljning krävs för att säkerställa att spelaren följer sin utvecklingskurva. Är spelaren permanent uppflyttad så ska spelare matchas precis som övriga spelare i det aktuella laget.
- Den ska stimulera och utmana spelare som är långt framme i sin fotbollsutveckling. Den ska leda till att behov ej finns av att söka sig utanför föreningen för att skapa utmaningar.
- Den bör endast ske i väldigt unika fall tidigare än det att spelaren flyttas till juniorlag eller seniorlag och ska utvärderas kontinuerligt.

Initiering av uppflyttning

Temporär uppflyttning träning och temporär uppflyttning matcher görs i samråd mellan respektive årskulls huvudansvariga tränare. Det är alltid den utlånande åldersgruppens huvudansvariga tränare som avgör vilka spelare som är aktuella för uppflyttning. Det mottagande lagets tränare får endast komma med önskemål såsom spelartyp och position.

Förslag om mixad uppflyttning eller permanent uppflyttning initieras av spelarens ordinarie huvudansvariga tränare och äldre lags huvudansvariga tränare. Förslaget diskuteras Kungsbacka IF sportråd. Vid permanent uppflyttning tas beslutet av sportrådet.

Innan beslut tas så ska berörda parter bilda sig en uppfattning av nivån på spelaren, till exempel i samråd med yngre lagets huvudansvariga tränare, mottagande lags huvudansvariga tränare, spelare och vårdnadshavare. Vid samtliga typer av uppflyttning är det av yttersta vikt att kontakt först tas med spelarens vårdnadshavare och därefter spelaren då det kan föreligga skäl till att vårdnadshavare inte är positiva till detta.



Uppföljning av spelare

Vid varje uppflyttning så är det den mottagande åldersgruppens huvudansvariga tränare som ansvarar för att återrapportera om hur uppflyttningen fortgår till ursprunglig åldersgrupps huvudansvarige tränare. Detta för att de huvudansvariga tränarna ska kunna säkerställa så att varje individs totala belastning inte blir för hög, samt att spelaren följer den tänkta utvecklingskurvan.

Det är av yttersta vikt att ta hänsyn till de sociala aspekterna i samband med uppflyttning och inte bara de fotbollsmässiga.

Krav på uppflyttade spelare

Spelare som blir uppflyttade ska när de tränar eller spelar matcher med sitt ordinarie lag agera som goda förebilder både på och utanför planen (ledord: ödmjukhet). Viktigt att den uppflyttade spelaren uppfyller krav på träningsnärvaro i enlighet med den överenskommelse och plan som huvudansvariga tränare kommit överens om.

Om en uppflyttad spelare inte uppfyller dessa krav, kan det bli aktuellt att återgå till sin ursprungliga åldersgrupp.

Det är viktigt att vara tydlig att uppflyttning kontinuerligt kommer utvärderas och kan omvärderas då utvecklingskurvorna kan variera kraftigt i berörda åldrar.

Anpassning för spelare

Föreningen Kungsbacka IF ska alltid sträva efter att erbjuda spelarna bästa utvecklingsmöjligheter i form av träning och match. Kungsbacka IF är en breddförening och ska alltid erbjuda spelare möjligheten att delta i träning och match om spelare uppfyller kraven för spelare i föreningen.

Träning för nya spelare

Spelare som börjar sin fotbollskarriär något senare (i spelformerna 9 mot 9 och 11 mot 11) ska ges möjlighet att träna i kapp på sin kunskapsnivå. Därmed kan möjligheten ges att erbjuda träning med en yngre åldersgrupp för att på så sätt få en mjuk start på sin fotbollsutveckling. Genom att spelaren har en hög träningsnärvaro skolas spelaren in i sin ordinarie åldersgrupp. Denna flytt kan ske i etapper där spelaren tränar med två åldersgrupper parallellt och flytten sker successivt efter att respektive huvudansvariga tränare lagt upp en plan.

Det är viktigt att ta hänsyn till spelarens koppling till kamrater och orsaken till att spelaren söker deltagande i föreningen.

Tränarna i respektive lag ska tillsammans med Kungsbacka IF:s sportråd lägga fram en plan som presenteras för spelaren och spelarens vårdnadshavare.

Seniorsektionen

Från 15 år och äldre är föreningens ambition att erbjuda träning på den nivå spelaren för tillfället befinner sig för att prioritera kvaliteten på träningarna. Det kan innebära att spelaren tillhör en träningsgrupp med flertalet spelare som är något eller några år äldre och eller yngre. Det gäller också att de spelare som inte har ambition eller möjlighet att träna fullt ut, kan erbjudas träning med annan träningsgrupp.



Cuper, träningsläger och seriespel

Generellt

- För att spela matcher och cuper krävs det att årets medlems- och träningsavgift är betalda.
- Vi anmäler oss till serier och cuper med tillräckligt många lag med målet att så många som möjligt kan vara med, dock måste vi alltid ta hänsyn till aktuell ledartillgång.
- Spelare ska ges möjlighet att spela match i omfattning som motsvarar deras träningsnärvaro och engagemang.
- Alla ska få frågan om man vill och kan delta på match och cup. Vid cuper/läger ska man få minst två veckors svarsfrist om detta är möjligt.
- Speltid i samband med matcher och cuper ska följa direktiv för respektive spelform.
- Vid deltagande med flera lag upp till spelform 9 mot 9 ska vi delta med jämna lag.
- Kungsbacka IF rekommenderar att alla lag som deltar i seriespel, sammandrag och cuper leds av minst två ledare per lag.

Träningsnärvaro för matchspel

För att delta i matcher med Kungsbacka IF krävs att spelare närvarar på träning. Nya spelare bör träna upp till två månader innan matchspel. Antal rekommenderade träningar per vecka styrs utifrån respektive spelform där även riktlinjer för speltid i matcherna framgår. Vi ska alltid sträva efter att så många som möjligt ges möjlighet att delta i matchspel.

Samtliga spelare som deltar i träning och överstiger träningsnärvaro som anges nedan ska ges möjlighet att spela matcher motsvarande sin träningsnärvaro. Vi strävar efter att ge alla möjligheten att spela matcher och även spelare som understiger nedan angivna träningsnärvaro ska ges möjlighet att delta i matcher, men i motsvarande omfattning som träningsnärvaro.

Vi tar alltid hänsyn till den överenskommelse som finns gällande dubbelidrottande mellan fotboll, handboll, innebandy och ishockey i Kungsbacka. Denna överenskommelse finns att ta del av på Kungsbacka IF:s hemsida.

3 mot 3 (6 - 7 år)

Alla kallas till matchspel om möjligt. Antal anmälda lag till cuper och sammandrag styrs av antal utövare och ledare som kan delta. Spelare ska ha deltagit i träning innan matchspel. Speltid som framgår av "Så här spelar och tränar vi 3 mot 3" baseras på att antal uttagna spelare följer SvFF:s rekommendation. I spelformen 3 mot 3 är detta sex spelare per lag per match. Det året aktiva fyller fem år, d v s första året i föreningens verksamhet, spelas inga matcher utan då sker endast träning.

5 mot 5 (8 - 9 år)

Spelaren bör delta på minst 50 % av lagets träningar (senaste tre till fyra veckorna) för att delta i matchspel. Speltid som framgår av "Så här spelar och tränar vi 5 mot 5" baseras på att antal uttagna spelare följer SvFF:s rekommendation. I spelformen 5 mot 5 är detta nio spelare per lag per match



7 mot 7 (10 - 12 år)

Spelaren bör delta på minst 67 % av lagets träningar (senaste tre till fyra veckorna) för att spela matcher och cuper. Speltid som framgår av "Så här spelar och tränar vi 7 mot 7" baseras på att antal uttagna spelare följer SvFF:s rekommendation. I spelformen 7 mot 7 är detta tio spelare per lag per match

9 mot 9 (13 - 14 år)

Spelaren bör delta på minst 67 % av lagets träningar (senaste tre till fyra veckorna) för att spela matcher och cuper. Speltid som framgår av "Så här spelar och tränar vi 9 mot 9" baseras på att antal uttagna spelare följer SvFF:s rekommendation. I spelformen 9 mot 9 är detta 13 spelare per lag per match

11 mot 11 (15 år +)

Träningsnärvaro, kunskande och engagemang styr laguttagningar. Alla spelare erbjuds matcher och bör delta på minst 67 % av lagets träningar (senaste tre till fyra veckorna). Speltid som framgår av "Så här spelar och tränar vi 11 mot 11" baseras på att antal uttagna spelare följer SvFF:s rekommendation. I spelformen 11 mot 11 är detta 14 spelare per lag per match

Kostnader för cuper och seriespel

- Föreningen betalar för deltagande i seriespel (inklusive domare vid hemmamatcher), Gothia Cup, Kungsbackaleken samt föreningens egna cuper. Klubbens egna cuper och evenemang är obligatoriska att delta på.
- Alla övriga cuper betalas av varje lag ur lagkassan.
- Avgiften som tas ut per spelare för en cup får inte överstiga kostnaden för den aktuella cupen.
- Det viktigaste med cuper är att så många som möjligt kan delta baserat på hur många lag vi får anmäla och att det finns tillräckligt många ledare och på träningsläger är att alla kan delta.
- Enskilt lag ska sträva efter att inte åka längre (i tid och rum) än att så många som möjligt har möjlighet att följa med.
- Kostnader för ledare vid cuper och läger fördelas på alla deltagande spelare.
- Följande restrappa är en maximirekommendation, det vill säga resan (per tillfälle), kostnaden per spelare (årsvis) och antal cuper (årsvis) ska inte överstiga nedanstående. I nedanstående är inte Gothia Cup och Kungsbackaleken inräknade. Övriga kostnader som eventuellt överstiger nedanstående finansieras med respektive lagkassa.

Ålder	Antal dagar	Resmål	Kostnad	Antal cuper/år
6-7 år	1	Kungsbacka	250 kr	1 sommar / 1 vinter
8-9 år	1	Göteborg, Varberg	400 kr	2 sommar / 1 vinter
10 år	1	Västra Sverige	600 kr	2 sommar / 2 vinter
11 år	2	Västra Sverige	800 kr	2 sommar / 2 vinter
12-13 år	3	Sverige	2000 kr	2 sommar / 2 vinter
14 år	4	Norden	2500 kr	2 sommar / 2 vinter
15 år +	4	Europa	2500 kr	2 sommar / 2 vinter



Första övernattningen i samband med cup eller läger kan ske det år spelaren fyller 11 år och sker i närområdet.

Eventuella avvikelser från detta ska i första hand diskuteras med Kungsbacka IF:s sportråd. Större avvikelser ska alltid upp för beslut i styrelsen.

Deltagande lag i cuper

Vid deltagande i cuper upp till spelform 9 mot 9 ska vi alltid spela jämna lag när vi deltar med fler än ett lag. I tillägg till detta ska vi alltid delta i samma kategori när vi deltar med fler än ett lag från samma åldersgrupp.

Vid de tillfällen vi inte har möjlighet att delta i samma kategori med alla lag i en cup, vilket bland annat kan ske i Gothia Cup, ska principer för laguttagning ske i god tid innan tillsammans med sektionstyrelse, klubbchef och/eller styrelsen.

Från spelform 11 mot 11 kan nivåindelning av lagen ske om vi deltar med fler än ett lag. Detta direktiv gäller från och med det år spelarna fyller 15 år. Vid eventuellt spel på 11 mot 11 (exempelvis Kungsbacka Höstcup) året spelarna fyller 14 år gäller motsvarande direktiv som den ordinarie spelform spelarna tillhör.

Uttagningsprinciper seriematcher

Inför varje säsong kallar föreningen respektive spelform för genomgång av principer för uttagning till matcher för att säkerställa att alla ledare har erforderlig kunskap och att vi följer principerna i spelarutbildningsplanen. Ansvarig för att kalla till mötet är sportrådet.

Ledare i Kungsbacka IF

Som ledare har du en viktig roll och är en ovärderlig resurs för klubben. Att vara ledare är ett brett uppdrag och föreningen ser det som en tillgång med olika kompetenser i en ledargrupp. Du måste inte ha fotbollsbakgrund utan lika viktigt kan vara ett stort intresse för barn- och ungas idrott, erfarenhet av grupputveckling eller administration som exempel.

Alla ledare förväntas känna till och följa Kungsbacka IF:s policyer. Som ledare förväntas du även delta i prioriterade utbildningar och ledarmöten samt hålla dig uppdaterad kring nyheter och viktig information. Ledarna ska värna om hög kvalitet på träning och i matchspel, utveckling för såväl laget som individen, gemenskap och kamratskap. Nedan följer riktlinjer på hur vi som tränare i Kungsbacka IF agerar och uppför oss i samband med match och träning:

- Har en positiv inställning samt uppträder alltid entusiastiskt gentemot alla spelare och ledare.
- Levererar realistiska och matchlika träningar som är väl förberedda.
- Utvecklar övningar som uppmuntrar spelarna till många egna beslut.
- Använder en för gruppen anpassad ledarstil.
- Har som målsättning att ha med bollen 100 % av tiden.
- Har som ambition att hela tiden utvecklas i sitt tränarskap.
- Närvarar vid de av klubben anordnade utbildningstillfällen.
- Arbetar enligt Kungsbacka IF:s policyer och riktlinjer.
- Föregår och leder med gott exempel.



Samtliga ledare i Kungsbacka IF ska med minst två års mellanrum lämna in giltigt registerutdrag i enlighet med direktiv från Riksidrottsförbundet.

Ledare i Kungsbacka IF ska säkerställa att laget har med sig medicinväska till samtliga träningar och matcher samt att väskan alltid är påfylld med rätt material.

Ledare i Kungsbacka IF:s flicklag ska dessutom säkerställa att laget alltid har med sig ett mens-kit till samtliga träningar och matcher samt att ledarna har erforderlig kunskap om menstruation. Mer information och utbildning finns att ta del av hos SvFF under "Alla dagar".

Ledare i Kungsbacka IF erhåller kläder i enlighet med "Policy Ledarkläder".

Ledarstruktur i lagen

Kungsbacka IF är en ideell förening där verksamheten i grund och botten vilar på ett föräldraengagemang. Föreningen ska vara behjälpliga i arbetet med att engagera föräldrar genom information, stöd och utbildning. Varje åldersgrupp i Kungsbacka IF ska ha minst en huvudtränare, minst två assisterande tränare, minst en lagledare och minst en ledare med extra ansvar för målvaktsträning från spelform 7 mot 7. Föreningen strävar efter att ha arvoderade huvudtränare från och med spelform 11 mot 11.

Huvudtränare

Ansvarar för planering och genomförande av träningar och matcher i enlighet med spelarutbildningsplanen samt för säsongsplanering. Kan vara en eller flera som delar på huvudansvaret för en åldersgrupp. Huvudtränaren är åldersgruppens sportsliga kontakt mot föreningen och ska ha god kännedom om spelarutbildningsplanen.

Assisterande tränare

Är behjälplig vid träningar och matcher. Assisterande tränare kan vara en eller flera och ska ha god kännedom om spelarutbildningsplanen.

Lagledare

Ansvarar för administrativa och organisatoriska uppgifter kring laget som inte rör det direkta fotbollsmässiga. Exempel på arbetsuppgifter är: kallelser till träningar och matcher, kontakt mot föräldrarepresentanter, uppdatering av lagets sida på laget.se, materialhantering med mera.

Målvaktstränare

Från och med spelform 7 mot 7 erbjuder Kungsbacka IF organiserad målvaktsträning i enlighet med punkten "Målvaktens roll". Från spelform 5 mot 5 bör samtliga lag dessutom ha minst en ledare med extra ansvar för målvaktsträning. Planering sker tillsammans med huvudtränare och ska ske i linje med spelarutbildningsplanen. Samtliga målvaktstränare bjuds in till inspirationspass med extern instruktör minst en gång per år.

Föräldrarepresentanter

Varje lag ska ha minst två föräldrarepresentanter där syftet är att avlasta ledarna med uppgifter utanför fotbollen så som försäljningsaktiviteter, bemanning av arbetspass, fikaförsäljning, lagaktiviteter etc.



Säsongspanering

Inför varje säsong ska samtliga huvudtränare göra en grovplanering tillsammans över året när det gäller träningstider, plantider, matcher, cuper, ledigheter etc. Grovplaneringen presenteras och stäms av med sektionens ansvarig. Den färdiga planeringen ska så fort som möjligt delges spelare och föräldrar. Grovplanering bryts sedan ner i månads- och veckoplanering där innehållet ska följa spelarutbildningsplanens innehåll.



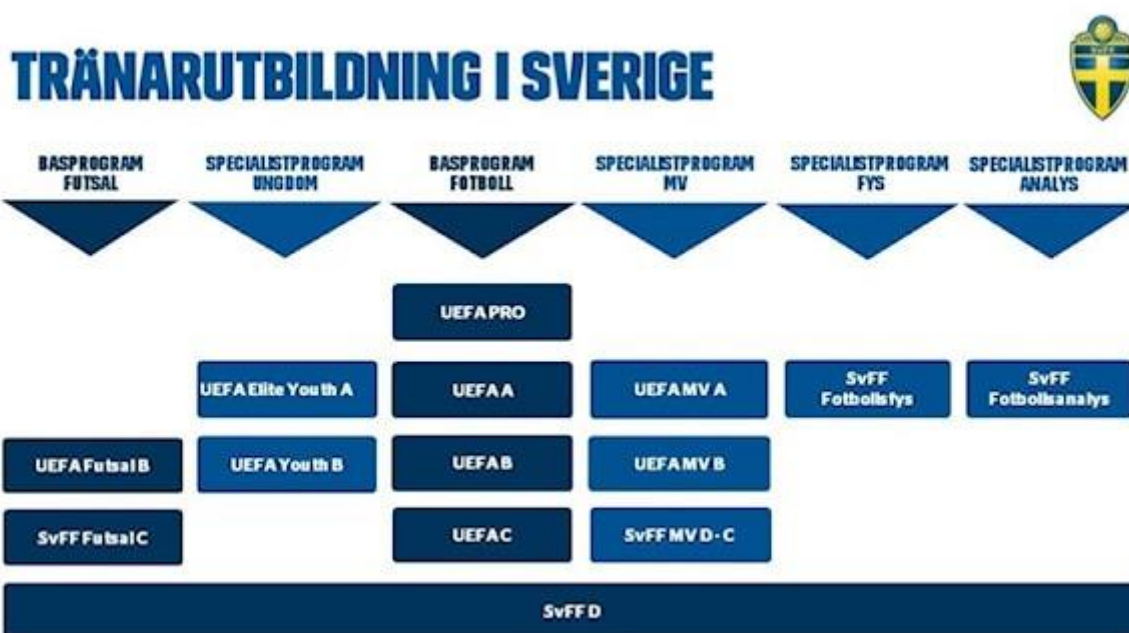
Ledarutbildning

Kungsbacka IF förespråkar och uppmuntrar att alla våra ledare utbildar sig vidare inom fotbollen. Med duktiga, engagerade och välutbildade ledare skapar vi en bra plattform för våra aktiva spelare i alla åldrar.

SvFF:s nya utbildningsmodell

Svenska Fotbollsförbundet har en utbildningsmodell där SvFF D är grunden för att kunna utbilda sig vidare, se bild "Tränarutbildning i Sverige – SvFF".

Utbildningsplanen kopplas vidare ihop med SvFF:s och Kungsbacka IF:s spelarutbildningsplan där det finns rekommendationer kring vilket/vilka steg som är lämpliga för ledare i olika åldrar och den spelplan som gäller. Kungsbacka IF följer SvFF:s rekommendationer.





Utbildningarna läggs löpande ut på Hallands Fotbollsförbunds hemsida och skickas även ut i löpande information av Kungsbacka IF:s utbildningsansvarige. Vid större intresse från en eller flera föreningar gemensamt i Kungsbacka kommun kan HFF arrangera utbildningarna lokalt i kommunen.

Spelformsutbildningar – Leda laget

För att få leda lag vid match (gäller samtliga ledare som är med på bänken) så är kravet att ha genomgått "Leda laget" för rätt spelform. Dessa utbildningar erbjuds i spelformerna 3 mot 3/5 mot 5, 7 mot 7, 9 mot 9 och 11 mot 11.

Spelformsutbildningar från 3 mot 3/5 mot 5 upp till 11 mot 11 kan Kungsbacka IF erbjuda internt under förutsättning att det blir minst åtta deltagare per spelform. Utbildningarna sker i dessa fall på plats i KIF:s lokaler och brukar ge utrymme för bra dialog och diskussion. Utbildningen 3 mot 3 & 5 mot 5 är ett bra insteg för ledare för våra yngsta åldersgrupper även om matchspel normalt startar först år tre (det året spelarna fyller sju år) där utbildningen är en bra plattform även för en träningsmiljö.

Ledarutbildning Futsal

Ledare som leder lag i Futsal och genomgått SvFF D kan utbilda sig vidare via "Basprogram Futsal" i enlighet med SvFF:s utbildningsmodell.

Tränarutbildning via RF-Sisu

Utöver de utbildningar som erbjuds via SvFF och HFF arrangerar RF-Sisu "Grundutbildning för tränare". Detta är en mer generell utbildning som vänder sig till tränare i alla idrotter. Mer information om utbildningen och utbildningstillfällen hittar ni på www.rfsisu.se där utbildningen erbjuds såväl digitalt som fysiskt.

Barndomarutbildning och övrig domarutbildning

Kungsbacka IF genomför barndomarutbildning i egen regi genom utbildningsansvarig för spelformerna 5 mot 5 och 7 mot 7 (i spel 3 mot 3 dömer ledarna matchen). Utbildningen kan genomgåas från det år spelarna fyller 14 år. Efter avslutad utbildning så säkerställer vi att alla som genomgått utbildningen tilldelas match/matcher.

För de som genomgått barndomarutbildningen och dömt matcher löpande under ett par år finns möjlighet att genomgå domarutbildning för spelformen 9 mot 9 och 11 mot 11 via Hallands Fotbollsförbund.

Utbildningskostnader

De kostnader som finns angivna till respektive utbildning bekostas av Kungsbacka IF. Resor till utbildningsort utanför Kungsbacka kommun samordnas i största möjliga mån.

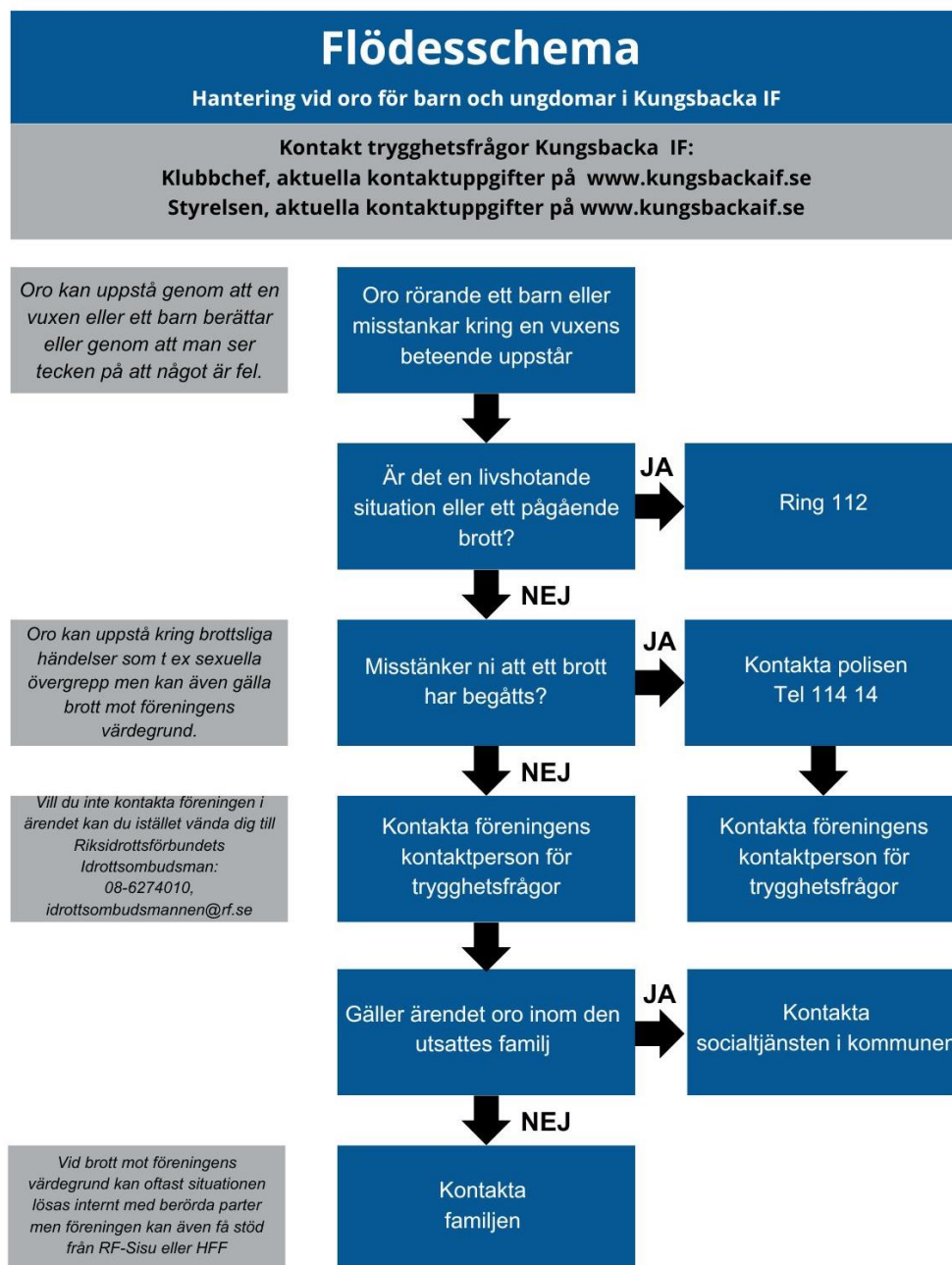
Utbildningsansvarig

Klubbchef är utbildningsansvarig i Kungsbacka IF och är behjälplig för ledare såväl individuellt som på gruppnivå för att se över vilka utbildningssteg som är lämpliga. Här finns även möjlighet till vidare dialog om andra utbildningar som ej finns angivna inom detta dokument kan vara relevanta för individen och/eller gruppen.



Trygg fotboll

Kungsbacka IF:s 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 för alla medlemmar att känna till hur man går till väga om något skulle ske.





En respektfull matchmiljö

Hallands Fotbollförbund vill att alla matcher i Halland ska vara en trevlig upplevelse för samtliga inblandade. Spelare, ledare, domare och publik ska lämna matchen med en bra känsla. För att detta ska vara möjligt krävs det att det finns en respekt för varandra. Spelarna måste respektera varandra, likväl som de måste respektera domarna. Publiken får självklart heja på det egna laget men inte agera negativt mot vare sig motståndare eller domare.



Kungsbacka IF verkar i enlighet med de rekommendationer som Hallands Fotbollförbund (HFF) satt upp för att skapa ett så bra matchklimat som möjligt. Detta sker bland annat genom:

Utbildning av ledare

Kungsbacka IF erbjuder alla ledare att delta i en mängd utbildningar via HFF och ska varje säsong säkerställa att alla ledare genomgått spelformsutbildning för den/de spelformer ledarna verkar i.

Föräldrainformation

Ledare informerar i samband med bland annat föräldramöten om den föräldrapolicyn och vad som förväntas av såväl ledare som föräldrar.

Domare

Kungsbacka IF ska säkerställa så att alla våra föreningsdomare har genomgått korrekt utbildning för respektive spelform och att de får erforderlig fortbildning. Föreningen ska ha minst en domaransvarig dit våra föreningsdomare kan vända sig för råd, tips, stöd och rapportera eventuella matchhändelser.

Matchvärdar

I samband med alla föreningens hemmamatcher följer vi HFF:s rekommendation om att det ska finnas minst en matchvärd och detta ska inte vara någon av de ledare som leder laget i matchen. De ska vara försedda med matchvärdsväst och instruktion gällande uppgifter finns i klubbstuga, materialförråd och på hemsida för såväl Kungsbacka IF som Hallands Fotbollförbund.

Matchmöte

Inför matcherna samlas domare, respektive lags tränare och lagkaptener samt matchvärd för matchmöte och gå igenom förutsättningarna för gällande match.

Föreningsbesök av domare och matchbesök

Inför säsongen kan föreningen få besök av domare för att gå igenom regler och förutsättningar dit Kungsbacka IF bjuder in representanter från berörda årskullar och lag. Under säsongen besöker HFF ett större antal matcher för att informera och stötta ledare och domare för att kunna genomföra sina uppdrag på bästa sätt.

Spelformsregler

Kungsbacka IF erbjuder hela ålderskullar genomgång av regler för respektive spelform inför gällande säsong genom Fotbollsutvecklare i Förening alternativt via HFF.



Bilaga 1 - Terminologi

För att tydligt kunna förklara för spelaren och ge denne rätt instruktioner krävs det att alla använder sig av samma terminologi. Nedan följer en lista av begrepp som ska användas av ledare i så väl träning som på match. Spelare som befinner sig i spelformerna 9 mot 9 och 11 mot 11 bör vara väl införstådda med terminologin.

Grundtermer

- **SPELFÖRSTÅELSE** innebär att ha en god bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar.
- **SPELUPPFATTNING** är en spelares förmåga att värdera och uppfatta situationer på planen och därefter fatta kloka beslut för lagets bästa – rätt beslut vid rätt tillfälle.
- **SPELSYSTEM** innebär att organisera spelarna så att det finns bra grundförutsättningar för både försvars- och anfallsspel. Det innebär bland annat en balanserad arbetsfördelning mellan spelarna och att alla spelares starka sidor kan utnyttjas optimalt.
- **TAKTIK** innebär att man anpassar det egna lagets spel efter de förutsättningar som finns inför matchen, samt efter de egenskaper som de egna spelarna besitter.
- **FUNKTIONELL TEKNIK** betyder att spelaren har en förmåga att behärska bollen i olika spelsituationer.
- **FOTBOLLSSNABBHET** innebär att man är snabb med boll och till boll.
- **FOTBOLLSKONDITION** är kondition som erhålls vid fotbollsläk träning med syftet att så bra som möjligt klara av de fysiska påfrestningar som uppkommer vid en fotbollsmatch.
- **FASTA SITUATIONER**, exempelvis hörna, inkast, frispark, straffspark, avspark, inspark etcetera är alla fasta situationer.
- **ANDRABOLL** är den boll som man får efter ett första skottförsök, nickduell etcetera. En annan variant på andraboll är retur – från målvakt, stolpe eller ribba.
- **RÄTTVÄND** innebär att spelaren är vänd i anfallsriktningen.
- **RÖRELSE** är en förutsättning för bra anfallsspel. Det innebär att de spelare som inte har boll skall röra sig så att bollhållaren har många passningsalternativ.
- **SMÅLAGSSPEL** är spel i olika former med färre spelare till exempel 5 mot 5, 4 mot 2, riktningsbestämt mot två mål etcetera.
- **SPELMOMENT** är ett träningsmoment där en viss del av spelet "bryts ut" och tränas skilt för sig, till exempel försvarsspel.
- **SPELTRÄNING** innefattar spel, smålagsspel och spelmoment.
- **OMSTÄLLNINGAR** innebär övergång till anfalls- eller försvarsspel. Övergången ska ske så snabbt som möjligt.
- **SNABB OMSTÄLLNING - OFFENSIVT** startar med en kontring i det ögonblick då man erövrar bollen från motståndarna i syfte att snabbt hitta spel i djupled och komma till avslut.
- **SNABB OMSTÄLLNING - DEFENSIVT** för det lag som förlorat bollen är det mycket viktigt att alla spelare har disciplinen att direkt börja agera försvarsmässigt. Syftet är att erövra bollen med en direkt återerövring eller en indirekt. Risker är annars stora att motståndarna lyckas starta ett så snabbt anfall, kontra, att vårt lag inte hinner organisera försvarsspel.



Spelytor

- **UTGÅNGSYTA** är ytan mellan målvakt och egna backar/backlinje och framför motståndarens forwards. Oftast startar speluppbyggnaden från denna yta.
- **SPELYTA 1** är ytan mellan egna backar och mittfältare och mellan motståndarens forwards och mittfältare.
- **SPELYTA 2** är ytan mellan egna mittfältare och forwards och mellan motståndarens backlinje och mittfält.
- **SPELYTA 3** är ytan bakom egna forwards och bakom motståndarens backlinje.

Grundförutsättningar i anfallsspel

- **SPELBARHET** - spelbar blir man genom att agera så att bollhållaren får passningsalternativ.
- **SPELAVSTÅND** - spelavstånd är avståndet mellan bollhållaren och medspelaren
- **SPELBREDD** - med bra spelbredd utnyttjar man planens bredd oftast via spelvändningar
- **SPELDJUP** - med bra speldjup utnyttjar man planens längd. Speldjup finns både bakom och framför bollhållaren samt mellan de olika spelytorna.

Anfallstermer

- **ANDRAVÅG** är de spelare som har sina positioner bakom de främre anfallsspelarna och som tar djup vid ett avslutningsförsök, ofta vid inlägg och hörnor.
- **AVSLUT** är när ett anfall avslutas med ett målförsök.
- **AVSLUTSOMRÅDEN** är de områden i och kring motståndarens straffområde där spelare ska vara spelbara vid inlägg eller inspel.
- **AVLEDANDE LÖPNING** eller **V-LÖPNING** är när en spelare först löper åt ett håll och sedan snabbt ändrar riktning för att bli spelbar.
- **BÅGLÖPNING** eller **U-LÖPNING** kan ha två olika betydelser. Dels att på mittplan försöka undvika offside genom att tajma sin löpning in bakom motståndarnas backlinje. Dels att närmare mål löpa i en båge för att komma rättvänd och med fart till bollen t.ex vid inlägg.
- **BRYTPASSNING** innebär att i samband med en brytning ha en tanke att snabbt nå en medspelare och på så sätt utnyttja omställningen från försvar till anfall på ett effektivt sätt.
- **CROSSBOLL** är en bra metod att vända spelet med. Alltså en passning från bollhållaren som befinner sig på den ena kanten av planen till medspelare på den andra kanten.
- **DIAGONALLÖPNING** är en djupledslöpning diagonalt i avsikt att göra sig spelbar eller skapa yta för sina medspelare. Kan ske mellan samtliga spelytor.
- **DJUPLEDLÖPNING** är en löpning i planens längdriktning i avsikt att göra sig spelbar eller skapa yta för sina medspelare. Kan ske mellan spelytor.
- **DRIBBLING** är när bollhållaren försöker passera en motspelare med bollen under kontroll. Dribbling görs i syfte att gå förbli en spelare mot en fri yta.
- **DRIVA BOLLEN** innebär att löpa med bollen över och mot en fri spelyta. Kan göras inom en spelyta in i en ny spelyta.
- **FINTA** är när bollhållaren försöker lura motståndaren att tro att man skall göra en viss sak, men gör sedan något helt annat, t.ex fintar att gå åt höger men går istället åt vänster.
- **INLÄGG** är en passning från kanten eller förlängda mållinjen in mot motståndarnas mål.
Skillnad på tidigt inlägg och sent inlägg
 - **TIDIGT INLÄGG** är en passning från kant in i spelyta tre, bakom och mellan motståndarens målvakt.
 - **SENT INLÄGG** är en passning som slås nära förlängda mållinjen på kanten in mot straffområdet.



- **INSPEL/INSTICK** är en passning från spelyta 2 in i spelyta 3. Kan ske från kant eller från central position.
- **KONTRING** betyder snabb, offensiv omställning i djupled i syfte att utnyttja ett oorganiserat försvar och att komma snabbt för avslut.
- **PASSNINGSFINT** är när bollhållaren fintar passning, men driver sedan bollen i en annan riktning. Passningsfint ger bollhållaren flera alternativ.
- **PASSNINGSSKUGGA** är området bakom den motspelare som pressar bollhållaren och till vilken bollhållaren då ej kan passa.
- **POSSESSION** är när laget har bollen under kontroll efter att möjligheten till kontring av över. Syftet är att via ett snabbt passningsspel försöka komma till avslut mot ett samlat motståndarförsvar.
- **SKAPA YTA** innebär att spelaren rör sig utan boll för att skapa fria ytor i uppbyggnads eller anfallsspelet. Dessa ytor kan utnyttjas av medspelare, med eller utan boll, eller av spelaren själv.
- **SKOTTFINT** är när spelaren låtsas skjuta men i sista ögonblick driver/flyttar bollen framåt/sidled.
- **SPEL PÅ MARKERAD MEDSPELARE** är när bollhållare passar till en medspelare trots att denne är markerad av en motspelare.
- **TILLBAKASPEL** är när bollhållaren passar bollen bakåt för att hålla bollen inom det egna laget.
- **UNDERLAPP** eller att "komma på insidan" innebär att bollhållaren får hjälp av en medspelare, som från en position bakom bollhållaren rycker fram på insidan och erbjuder passningsmöjlighet på djupet i anfallsriktning.
- **ÖVERLAPP** eller att "komma på utsidan" innebär att bollhållaren får hjälp av en medspelare, som från en position bakom bollhållaren rycker fram utanför honom och erbjuder passningsmöjlighet på djupet i anfallsriktningen. Detta skapar bredd och spelmöjligheter på utsidan av de försvarande spelarna.
- **UNDERSTÖD** är när man hjälper den spelare som har bollen och ger spelaren passningsmöjligheter i olika riktningar, främst bakåt.
- **UPPSPEL** eller **SPELUPPBYGGNAD** är ett uppspel från utgångsytan av planen som oftast sker med en variation av korta och långa passningar. Uppspel med korta passningar innebär spel via målvakt/backar och genom mittfältet via spelytorna. Med långa passningar spelar man förbi eller över mittfältet direkt till forward i spelyta 2 eller i djupet in i spelyta 3.
- **UTMANA** är när bollhållaren försöker skapa en 1 mot 1 situation genom att söka upp en motspelare och driva bollen mot spelaren.
- **VÄGGSPEL** bygger på att bollhållaren i en 2 mot 1 situation passar till sin medspelare ("väggen"), som gjort sig spelbar vid sidan av motspelaren, och därefter rycker förbi motspelaren för att sedan få tillbaka bollen på ett tillslag av "väggen". Väggens uppgift är således att passa bollen tillbaka till bollhållaren i dennes löpriktning.
- **VÄNDA SPELET** betyder att i anfallsspelet (uppspel, uppbyggnad) flytta över spelet från ett område med dåliga spelytor till en annan del av planen. Ofta sker överflyttningen från den ena kanten till den andra.
- **ÖVERLÄMNING** är en 2 mot 1 situation som skapas genom att två spelare rör sig mot varandra, där den ene är bollhållare. När de möts lämnar bollhållaren över bollen till sin medspelare som fortsätter i motsatt riktning.



Grundförutsättningar i försvarsspelet

- **PRESS** är när en spelare attackerar (pressar) bollhållaren i syfte att förhindra denne att driva eller passa bollen framåt i djupled och att fördröja motståndarnas anfall eller försöka styra spelet i en för egna laget gynnsam riktning eller bryta och erövra bollen.
- **TÄCKNING** innebär att de som försvarar och inte pressar bollhållaren bevakar sådana ytor som är attraktiva för motståndarna och är beredda att bryta, ta över markering eller inleda press.
- **MARKERING** är att befinna sig på försvarssida om en motspelare och helst så nära att den som markerar kan bryta en felaktigt slagen eller dåligt mottagen passning. I begreppet markering förekommer dessutom två varianter, som båda är situationsanpassade och därför blir en bedömningsfråga för den som markerar;
 - **NÄRMARKERING** är att befinna sig så nära en motståndare att den som markerar direkt kan bryta en passning eller vinna bollen i duell med motspelaren.
 - **AVSTÅNDSMARKERING** är att befinna sig på - och prioritera - försvarssida om motspelare, men inte så nära att den som markerar utsätter sig för risken att själv bli passerad av en eventuell passning till den som markeras. Därmed fyller spelaren både en täckande och markerande funktion
- **UNDERSTÖD** är när en försvarsspelare hjälper den medspelare som pressar motståndarens bollhållare. Om den som pressar blir överspelad, ska den som ger understöd direkt kunna ingripa för att erövra bollen. (se skillnad med täckning)

Försvarstermer

- **AVVAKTA & FÖRDRÖJA** är när en försvarsspelare, som utmanas av bollhållaren, följer med i förflyttningen på försvarssidan, utan att i första hand försöka erövra bollen. Syftet med ett sådant agerande är att vinna tid så att övriga medspelare ska hinna placera sig för att ge täckning.
- **BRYTA** är att erövra bollen, det vill säga ta bollen före eller från motståndaren. Detta kan göras med kroppskontakt och kallas då tackling. Det kan också ske utan kroppskontakt då man tar bollen innan den når motståndaren eller när denne inte har kontroll på bollen.
- **DJUP** är att placera sig så att man ger täckning eller understöd åt pressande eller markerande spelare för att kunna ingripa om bollen spelas förbi denne. Djup kan också vara nödvändigt vid dålig press på bollhållaren och kan genomföras såväl av enskilda spelare som hela lagdelar.
- **ETABLERAT FÖRSVAR** är när laget intagit rätt positioner i sitt försvarsspel. Det sker oftast när alla spelare är i lagets utgångspositioner.
- **FÖRSVARSSPELARE** är samtliga spelare i det lag som inte har bollen.
- **FÖRSVARSSIDA** är när försvarsspelaren placerar sig mellan motspelaren och det egna målet. Ibland förekommer även "försvarssida om bollen", vilket innebär att försvarande lag placerar sig, så många som möjligt, mellan motståndarlagets bollhållare och det egna målet.
- **HÖGT UTGÅNGSLÄGE** i försvarsspel är ett tidigt försvarsspel som flera spelare i samarbete utövar högt upp på motståndarlagets planhalva och ofta kring straffområdet. Syftet är att vinna bollen, stressa motståndarna till dåliga passningar eller att styra.
- **NORMALT UTGÅNGSLÄGE** i försvarsspel är ett försvarsspel som börjar med att forwards har sitt utgångsläge i mittcirkelns topp, mittfältet finns vid mittlinjen och backlinjen cirka åtta till tio meter bakom. Syftet är få laget i god balans och därifrån arbeta framåt mot högre press alternativt att retirera bakåt till ett lågt utgångsläge.



- **LÅGT UTGÅNGSLÄGE** i försvarsspel är när försvarande lag startar sitt försvarsspel ungefär i höjd med mittlinjen. Syftet är att inte bli bortspelad på motståndarnas planhalva och att ha många spelare på egen planhalva för att där begränsa motståndarnas spelytor.
- **UPPFLYTTNING** är när spelarna i det försvarande laget hastigt flyttar upp sina positioner i avsikt att minska spelytorna för motståndarna och eventuellt ställa motståndarnas anfallsspelare offside.
- **RETIRERA** är när flera spelare samtidigt avvaktar i pressen och drar sig bakåt i plan. Syftet är att vinna tid, samla laget och förhindra spel i djupled.
- **STYRA** är att försöka få motståndarna att spela i en för det egna laget fördelaktig riktning.
- **TACKLA** är när man med kroppskontakt erövrar bollen före eller efter det att bollhållaren har bollen.
- **DIREKT ÅTERERÖVRING** är vid tappad boll pressar närmaste spelare bollhållaren i syftet att vinna boll. Övriga spelare ska röra sig mot sin egen pressande spelare och på så sätt komma på rätt sida boll/motståndare.
- **INDIREKT ÅTERERÖVRING** är vid indirekt återerövring prioriteras istället att komma på försvarssida, fördröja bollhållaren samt täckning av de farligaste ytorna för att i ett senare moment, när laget är samlat, vinna tillbaka bollen.
- **ÖVERFLYTTNING/CENTRERING** innebär att spelarna flyttar över mot den sida där bollen finns för att minska spelbara ytor och komma i numerärt överläge i det område där bollen befinner sig. Om motståndarna anfaller centralt i planen pressar närmaste spelare och övriga flyttar in mot mitten (centrering).

Positioner

- **MÅLVAKT** är den spelaren som är längst bak i utgångsläget och lagets sista utpost.
- **YTTERBACK** är den spelare som har sin utgångsposition på kanter i backlinjen.
- **LIBERO** är en spelare i backlinjen vars arbetsuppgifter i försvaret är att ge understöd åt och täckning till de spelare som har till uppgift att markera.
- **MITTBACK** är de spelare som har till uppgift att ansvara för det centrala försvarsspelet i backlinjen och till viss del ansvarig för uppspel i utgångsytan.
- **VÄNSTER** eller **HÖGER MITTFÄLTARE** är de spelare som har som utgångsposition till vänster/höger på mittfältet.
- **OFFENSIV MITTFÄLTARE** är den av de centrala mittfältare som har sin främsta uppgift offensivt att vara spelbar i spelyta 1.
- **DEFENSIV MITTFÄLTARE** är den av de centrala mittfältare som har sin främsta uppgift att defensivt vara en samlande länk mellan övriga mittfältare och backlinjen. Kan även kallas balansspelare.
- **YTTERMITTFÄLTARE** är en spelare på mittfältet som har sin utgångspunkt på kanter.
- **BALANSSPELARE** är en spelare centralt på mittfältet som agerar bakom övriga mittfältsspelare.
- **FORWARD** är den eller de spelare som har sin utgångsposition längst fram i laget. Spelar laget med tre forwards, kallas dessa ytterforward (yttrar) och center.
 - **FORWARD TARGET** är den spelare av två forwards som ligger längst fram i anfallslinjen och som har till främsta uppgift att vara bollmottagare.
 - **FORWARD DJUP** är den spelare av två forwards som ligger längst fram i anfallslinjen och har till främsta uppgift att löp i djupet.