

Riktlinjer för Byttorps IF

Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Totalt finns det fem riktlinjer där föreningen bör precisera vad de ska verka för inom respektive riktlinje. Riktlinjerna är bestående över tid medan vad föreningen verkar för utvärderas och revideras på årlig basis. Stöd för föreningens arbete med riktlinjer finns [här](#).

Varje lag i föreningen ska på årlig basis komma överens om vad riktlinjen betyder för dem och regelbundet följa upp detta i sin verksamhet. På så sätt blir riktlinjerna levande i lagens verksamhet.

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

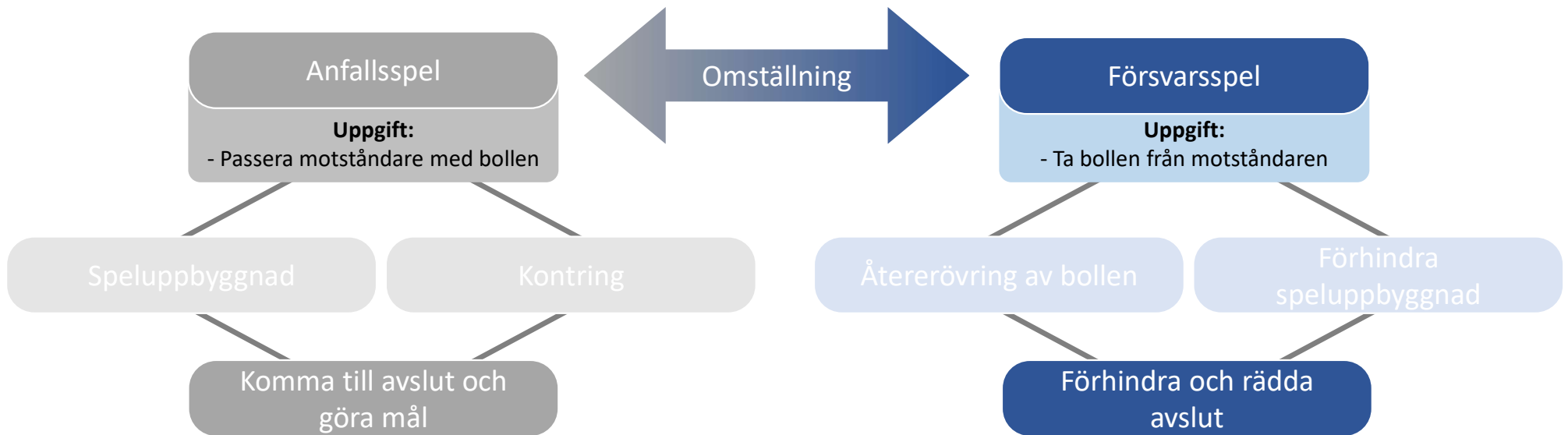
- Fotboll för alla
- Barn och ungdomars villkor
- Fokus på glädje, ansträngning och lärande
- Hållbart idrottande
- Fair play

FSSL baseras i sin tur på Barnkonventionen som innehåller bestämmelser om mänskliga rättigheter för barn och som ligger till grund i föreningens arbete med att säkerställa att barns rättigheter tillgodoses. Av Barnkonventionens 54 artiklar utgör 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

Spelarutbildningsplan är framtagen av Byttorps IF och dess fotbollssektion – frisläpptes 2026-02-18

Spelform 3 mot 3 - Spelarutbildningsplan



Spelform 3 mot 3 – Riktlinjer och rekommendationer

Fotbollsfys

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

Fotbollpsykologi

- Långsiktigt utveckling: tex att en spelare väljer aktivitet på träningen som hen tycker är rolig.
- Göra nästa aktion: tex att en spelare tar tillbaka bollen när hen tappat den
- Göra lagkamrater bättre: tex berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen

Lärandemiljö

- Tränare skapar positiva relationer mellan ledare/lagkamrater
- Tränaren är tydlig med att den långsiktiga utvecklingen är viktigast.
- Tränaren ger spelarna möjlighet att påverka.

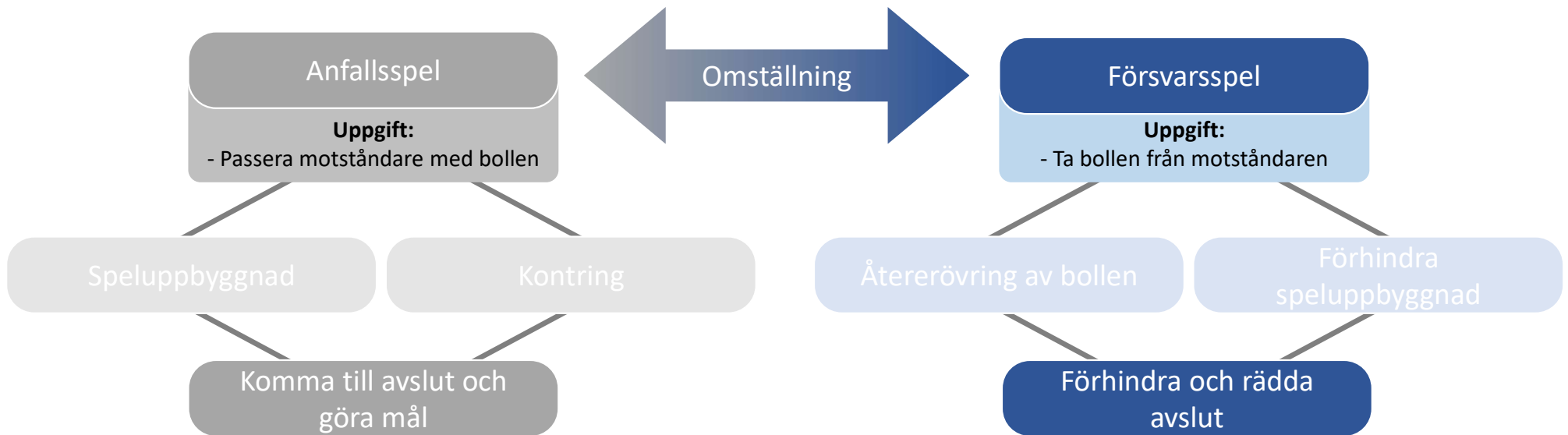
Motivationsmiljö

- Tränaren ger spelarna möjlighet att upptäcka egna lösningar i träning och match
- Tränaren skapar ett stort engagemang hos spelarna i träning och match
- Tränaren hjälper spelarna att upptäcka lösningar i träningar och match.

Rekommendationer

- Föräldramöte: Genomförs av ledare i mars/april
- Träningsperiod: Ute: Apr-Okt Inne: Nov-Mar
- Antal träningar/vecka: 1st
- Träningslängd: 1h
- Träningsinnehåll: Stationsträning med hög aktivitet
- Stimulansträning: Uppmuntra spelarna att testa andra aktiviteter
- Antal matcher/spelare/vecka: 2-5 sammandrag/cuper per spelare och år
- Uttagning match: Alla kallas till match – Vi tittar inte på träningsstatistik
- Speltid match: Alla spelar lika mycket. Ingen toppning el. selektering
- Positioner match: Rullande positioner – Uppmuntra att testa nya positioner
- Flera lag: Inga statiska lag – Lagen rullas mellan sammandragen.
- Reslängd: Lokalt – 15km
- Ledartäthet: 1 Ledare / 6 barn
- Ledarutbildning: SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3

Spelform 5 mot 5 - Spelarutbildningsplan



Spelform 5 mot 5 – Riktlinjer och rekommendationer

Fotbollsfys

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

Fotbollpsykologi

- Långsiktigt utveckling: tex att en spelare väljer aktivitet på träningen som hen tycker är rolig.
- Göra nästa aktion: tex att en spelare tar tillbaka bollen när hen tappat den
- Göra lagkamrater bättre: tex berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen

Lärandemiljö

- Tränare skapar positiva relationer mellan ledare/lagkamrater
- Tränaren är tydlig med att den långsiktiga utvecklingen är viktigast.
- Tränaren ger spelarna möjlighet att påverka.

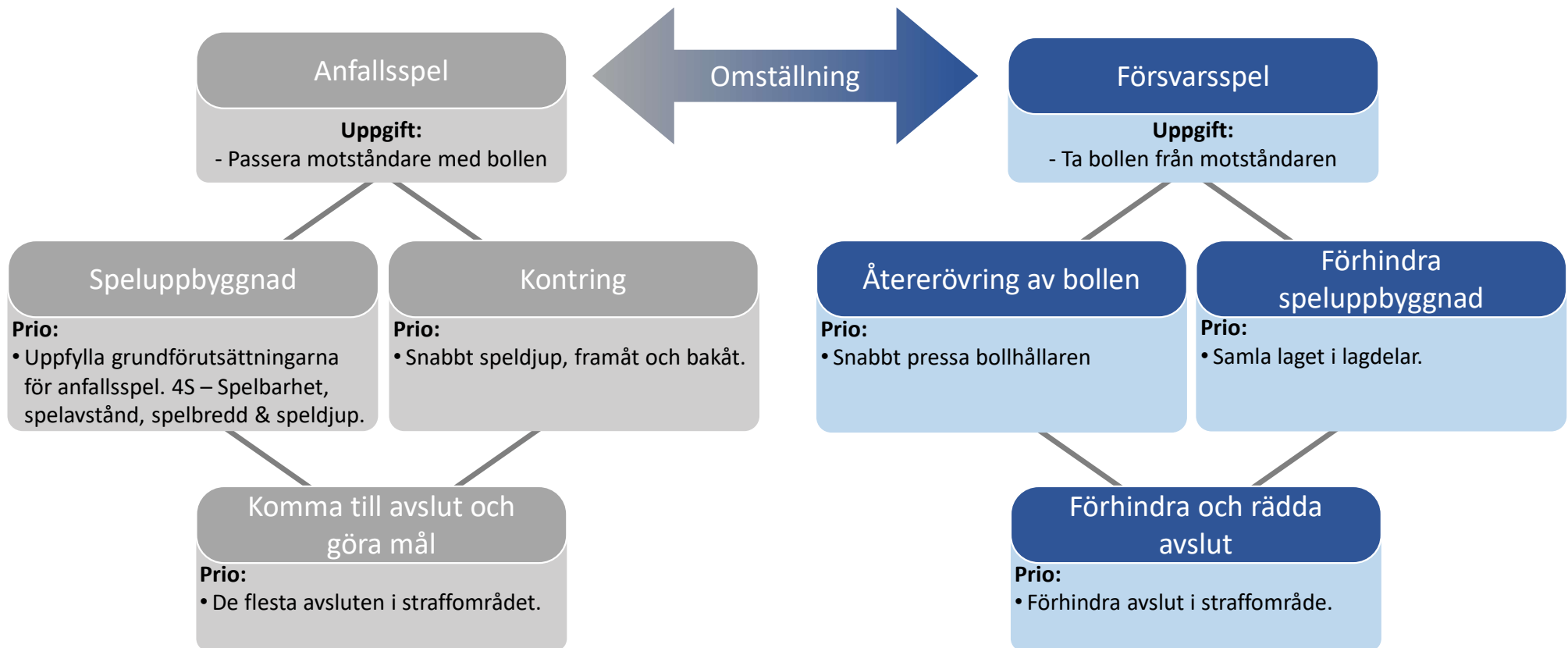
Motivationsmiljö

- Tränaren ger spelarna möjlighet att upptäcka egna lösningar i träning och match
- Tränaren skapar ett stort engagemang hos spelarna i träning och match
- Tränaren hjälper spelarna att upptäcka lösningar i träningar och match.

Rekommendationer

- Föräldramöte: Genomförs av ledare i mars/april
- Träningsperiod: Ute: Apr-Okt Inne: Nov-Mar
- Antal träningar/vecka: 1-2st
- Träningslängd: 1h-1,25h
- Träningsinnehåll: Stationsträning med övningar som följer ett tema
- Stimulansträning: Uppmuntra spelarna att testa andra aktiviteter
- Antal matcher/spelare/vecka: 2-6 sammandrag/cuper per spelare och år
- Uttagning match: Alla kallas till match – Vi tittar inte på träningsstatistik
- Speltid match: Alla spelar lika mycket. Ingen toppning el. selektering
- Positioner match: Rullande positioner – Uppmuntra att testa nya positioner
- Flera lag: Inga statiska lag – Lagen rullas mellan sammandragen.
- Träningsmatcher: Sista året i 5 mot 5 bör 1-3 spelas på hösten i SF 7 mot 7
- Reslängd: Lokalt – 30km
- Ledartäthet: 1 Ledare / 10 barn
- Ledarutbildning: SvFF D – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 5 mot 5

Spelform 7 mot 7 - Spelarutbildningsplan



Spelform 7 mot 7 – Riktlinjer och rekommendationer

Fotbollsfys

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

Fotbollspyskologi

- Långsiktigt utveckling: tex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match
- Göra nästa aktion: tex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång
- Göra lagkamrater bättre: tex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara

Lärandemiljö

- Tränare skapar positiva relationer mellan ledare/lagkamrater
- Tränaren är tydlig med att den långsiktiga utvecklingen är viktigast.
- Tränaren ger spelarna möjlighet att påverka.

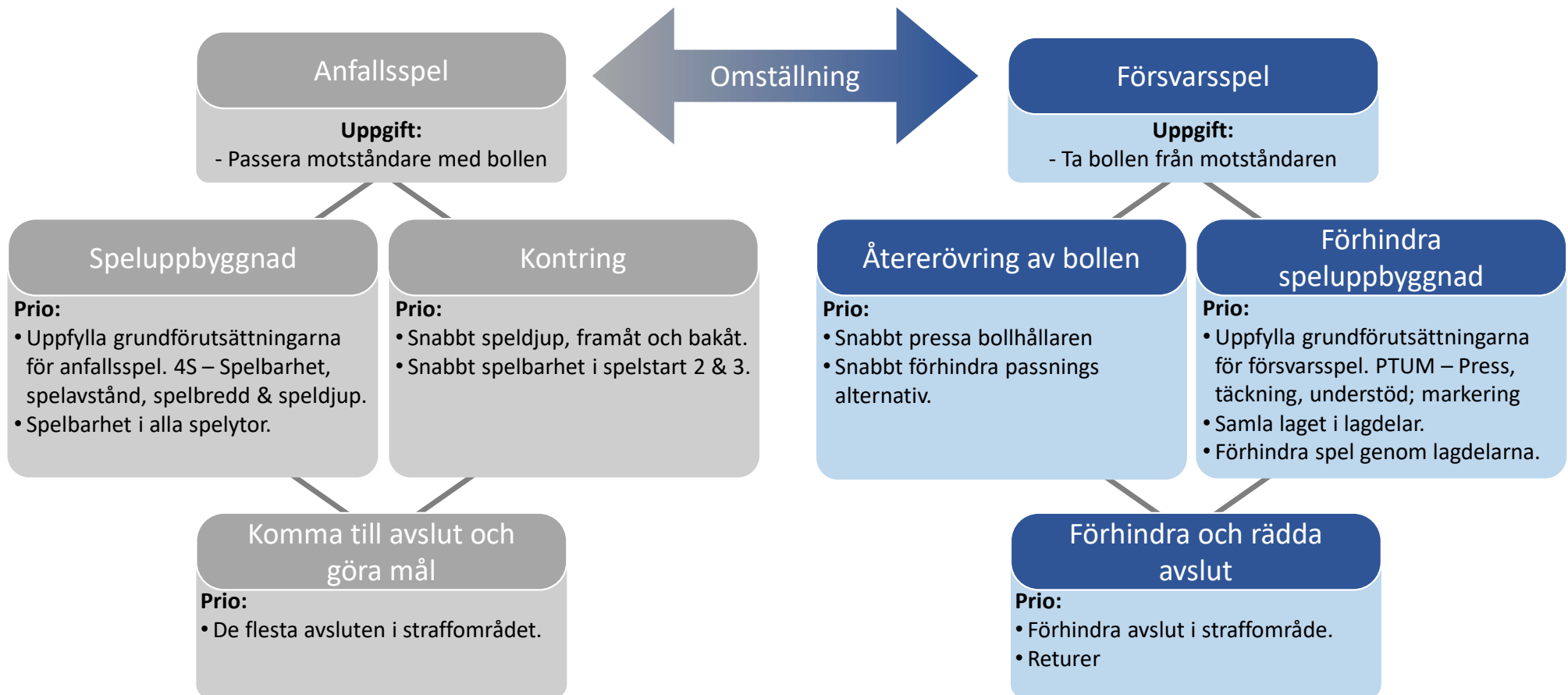
Motivationsmiljö

- Tränaren ger spelarna möjlighet att upptäcka egna lösningar i träning och match
- Tränaren skapar ett stort engagemang hos spelarna i träning och match
- Tränaren hjälper spelarna att upptäcka lösningar i träningar och match.

Rekommendationer

- Föräldramöte: Genomförs av ledare i mars/april
- One to One: Genomförs av ledare under höstsäsongen
- Träningsperiod: Ute: Feb-Nov Inne: Kan erbjudas
- Antal träningar/vecka: 2-3st
- Träningslängd: 1h-1,5h
- Träningsinnehåll: Tydligt syfte med träningen - Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
- Stimulansträning: Styrketräning, målvaktsträning och extraträning
- Antal matcher/spelare/vecka: 1,5st
- Antal cuper/år: 2-6st (utomhus)
- Uttagning match: Alla kallas till match – Vi tittar inte på träningsstatistik
- Speltid match: Alla spelar lika mycket. Ingen toppning el. selektering
- Positioner match: Rullande positioner – Uppmuntra att testa nya positioner
- Flera lag: Inga statiska lag – Lagen rullas mellan matcher
- Träningsmatcher: 2-4 st. Sista året i 7 mot 7 bör 1-3 spelas på hösten i SF 9 mot 9
- Reslängd: Regionalt – 100km
- Ledartäthet: 1 Ledare / 10 barn
- Ledarutbildning: UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 7 mot 7 – Sova, äta, träna - Menstruation

Spelform 9 mot 9 - Spelarutbildningsplan



Spelform 9 mot 9 – Riktlinjer och rekommendationer

Fotbollsfys

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

Fotbollspyskologi

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

Lärandemiljö

- Tränare skapar positiva relationer mellan ledare/lagkamrater
- Tränaren är tydlig med att den långsiktiga utvecklingen är viktigast.
- Tränaren ger spelarna möjlighet att påverka.

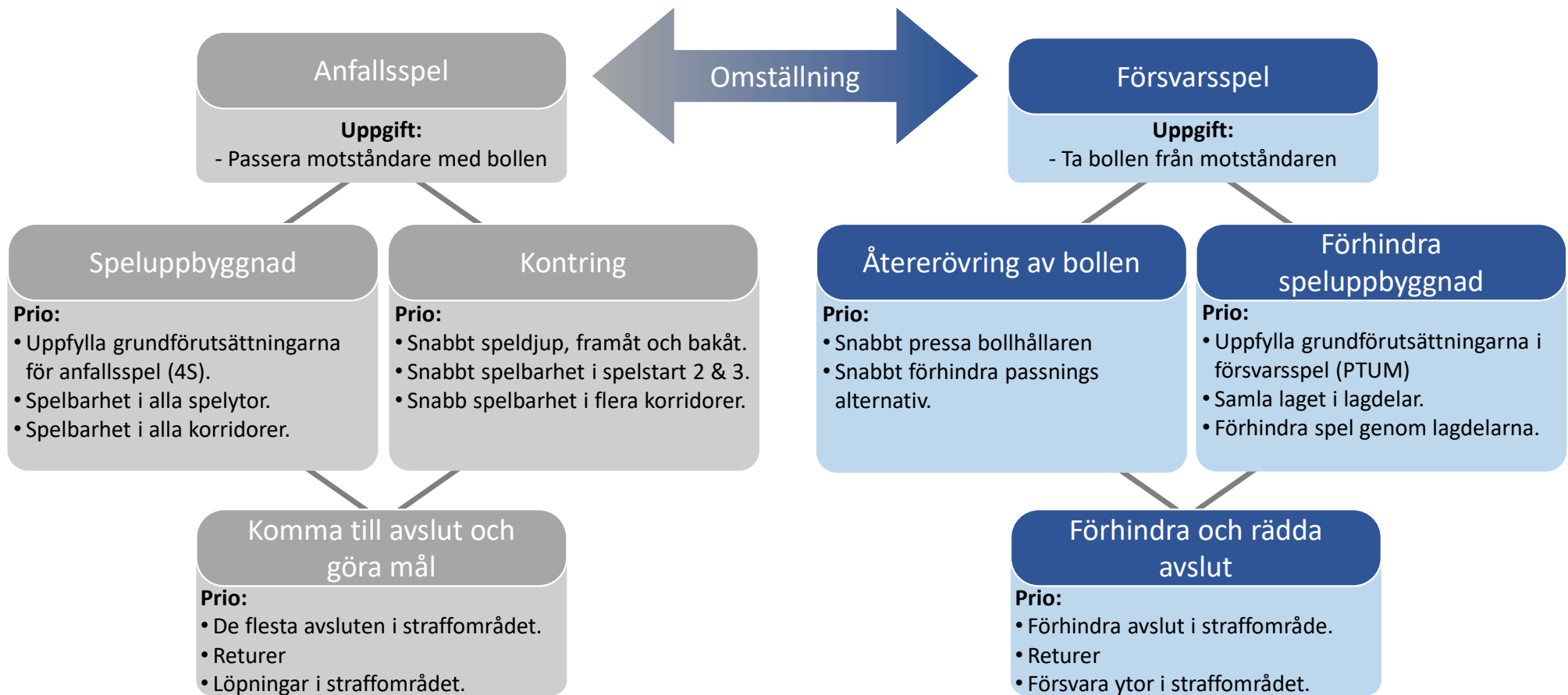
Motivationsmiljö

- Tränaren ger spelarna möjlighet att upptäcka egna lösningar i träning och match
- Tränaren skapar ett stort engagemang hos spelarna i träning och match
- Tränaren hjälper spelarna att upptäcka lösningar i träningar och match.

Rekommendationer

- Föräldramöte: Genomförs av ledare i mars/april
- One to One: Genomförs av ledare under vår-/höstsäsongen
- Träningsperiod: Ute: Feb-Nov Inne: Kan erbjudas
- Antal träningar/vecka: 2-3st
- Träningstid: 1h-1,5h
- Träningssinnehåll: Tydligt syfte och tema med träningen - Matchlika övningar med hög aktivitet.
- Stimulansträning: Styrke-, målvakts-, konditions- och extraträning
- Antal matcher/spelare/vecka: 1,5st
- Uttagning match: Alla skall ges möjlighet att spela matcher men träningsstatistik blir mer avgörande
- Antal cuper: 2-6st (utomhus)
- Speltid match: Alla spelar lika mycket. Ingen toppning el. selektering
- Positioner match: Rullande positioner – Ant. Pos. kan minskas till 2-3st
- Flera lag: Inga statiska lag – Lagen rullas mellan matcher
- Träningsmatcher: 2-4 st. Sista året i 9 mot 9 bör 2-4 spelas på hösten i SF 11 mot 11
- Reslängd: Regionalt – 150km
- Ledartäthet: 1 Ledare / 10 barn
- Ledarutbildning: UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9 – Sova, äta, träna och mens
- Spelarutbildning: Sova, äta, träna - Mens - Domarutbildning 14år (5VS5-7VS7)

Spelform 11 mot 11 - Spelarutbildningsplan



Spelform 11 mot 11 – Riktlinjer och rekommendationer

Fotbollsfys

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

Fotbollspyskologi

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

Lärandemiljö

- Tränare skapar positiva relationer mellan ledare/lagkamrater
- Tränaren är tydlig med att den långsiktiga utvecklingen är viktigast.
- Tränaren ger spelarna möjlighet att påverka.

Motivationsmiljö

- Tränaren ger spelarna möjlighet att upptäcka egna lösningar i träning och match
- Tränaren skapar ett stort engagemang hos spelarna i träning och match
- Tränaren hjälper spelarna att upptäcka lösningar i träningar och match.

Rekommendationer

- Föräldramöte: Genomförs av ledare i mars/april
- One to One: Genomförs av ledare under vår-/höstsäsongen
- Träningsperiod: Ute: Feb-Nov Inne: Kan erbjudas
- Antal träningar/vecka: 2-4st
- Träningslängd: 1h-1,5h
- Träningsinnehåll: Tydligt syfte och tema med träningen - Matchlika övningar med hög aktivitet.
- Stimulansträning: Styrke-, målvakts-, konditions- och extraträning
- Antal matcher/spelare/vecka: 1,5st
- Uttagning match: Alla skall ges möjlighet att spela matcher men träningsstatistik blir mer avgörande
- Speltid match: Alla spelare erbjuds matchspel och spelar minst 30 min.
- Positioner match: Rullande positioner – Ant. Pos. kan minskas till 1-2st
- Flera lag: Divisionsanpassad variation baserad på fysisk och mental mognad
- Träningsmatcher: 2-6 st på våren.
- Antal cuper: 2-6st (utomhus)
- Reslängd: Nationellt
- Ledartäthet: 1 Ledare / 10 barn
- Ledarutbildning: UEFA B – UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot
- Spelarutbildning: Ledarutbildning 15år – Domarutbildning 16år (9vs9-11Vs11)

Fotbollsaktioner och fotbollsfys

Metod/färdighet	Skede	Aktion	3VS	5VS	7VS	9VS	11VS1
Lagets metoder	Anfall	Spelbarhet		x	x	x	x
Lagets metoder	Anfall	Spelavstånd			x	x	x
Lagets metoder	Anfall	Spelbredd			x	x	x
Lagets metoder	Anfall	Speldjup			x	x	x
Lagets metoder	Anfall	Uppflytning			x	x	x
Lagets metoder	Anfall	Spelvändning			x	x	x
Lagets metoder	Anfall	Djupledsspel			x	x	x
Lagets metoder	Anfall	Väggspel			x	x	x
Lagets metoder	Anfall	Överlappning				x	x
Lagets metoder	Anfall	Avledande rörelse				x	x
Lagets metoder	Anfall	Korslöpning					x
Lagets metoder	Anfall	Motrörelse					x
Lagets metoder	Anfall	Fasta situationer					x
Lagets metoder	Försvaret	Täckning			x	x	x
Lagets metoder	Försvaret	Försvars sida			x	x	x
Lagets metoder	Försvaret	Uppflytning			x	x	x
Lagets metoder	Försvaret	Understöd				x	x
Lagets metoder	Försvaret	Centrering				x	x
Lagets metoder	Försvaret	Nedflytning				x	x
Lagets metoder	Försvaret	Direkt återerövring					x
Lagets metoder	Försvaret	Indirekt återerövring					x
Lagets metoder	Försvaret	Fasta situationer					x

Metod/färdighet	Skede	Aktion	3VS	5VS	7VS	9VS	11VS1
Målvaktens färdighet	Anfall	Kasta ut bollen		x	x	x	x
Målvaktens färdighet	Anfall	Ta emot bollen		x	x	x	x
Målvaktens färdighet	Anfall	Driva		x	x	x	x
Målvaktens färdighet	Anfall	Passa kort		x	x	x	x
Målvaktens färdighet	Anfall	Passa lång		x	x	x	x
Målvaktens färdighet	Anfall	Skjuta ut bollen på volley					x
Målvaktens färdighet	Anfall	Skjuta ut bollen med precision					x
Målvaktens färdighet	Försvaret	Fånga bollen		x	x	x	x
Målvaktens färdighet	Försvaret	Kasta sig och fånga bollen		x	x	x	x
Målvaktens färdighet	Försvaret	Bryta djupledsspansning			x	x	x
Målvaktens färdighet	Försvaret	Palming			x	x	x
Målvaktens färdighet	Försvaret	Hoppa upp och fånga bollen				x	x
Målvaktens färdighet	Försvaret	Boxa bollen					x

Metod/färdighet	Skede	Aktion	3VS	5VS	7VS	9VS	11VS1
Spelarens färdigheter	Anfall	Driva	x	x	x	x	x
Spelarens färdigheter	Anfall	Vända	x	x	x	x	x
Spelarens färdigheter	Anfall	Skjuta	x	x	x	x	x
Spelarens färdigheter	Anfall	Passa, kort		x	x	x	x
Spelarens färdigheter	Anfall	Ta emot bollen		x	x	x	x
Spelarens färdigheter	Anfall	Utmana, finta. Dribbla		x	x	x	x
Spelarens färdigheter	Anfall	Passa, lång			x	x	x
Spelarens färdigheter	Anfall	Nicka				x	x
Spelarens färdigheter	Försvaret	Bryta	x	x	x	x	x
Spelarens färdigheter	Försvaret	Pressa		x	x	x	x
Spelarens färdigheter	Försvaret	Markera		x	x	x	x
Spelarens färdigheter	Försvaret	Försvars sida			x	x	x
Spelarens färdigheter	Försvaret	Tackla			x	x	x
Spelarens färdigheter	Försvaret	Nicka				x	x
Spelarens färdigheter	Försvaret	Blockera				x	x



Fotbollsutvecklare

Det åligger fotbollsutvecklare att tillse att våra ledare tillämpar utbildningsplanen i samråd med framförallt fotbollssektionen och i andra hand föreningsutvecklare. Varje år genomför fotbollsutvecklaren en utvärdering av att ledare följer spelarutbildningsplanen. Vid avvikande spelarutbildning skall fotbollsutvecklare kalla berörda ledare till möte för genomgång. Vid avvik från spelutbildningsplanen skall detta sanktioneras i första hand med fotbollssektionen som informerar föreningsutvecklare. Utvärdering sker också löpande med ledare under säsongen och fotbollssektionen är behjälplig vid behov.

Målsättning Byttorps IF – 2026-2030

Byttorps IF har som målsättning att ha så många barn och ungdomar i utbildning samtidigt och för att locka fler till oss har denna spelarutbildningsplan tagits fram för att säkra barnens och ungdomarnas kvalitet på deras utbildning. För att erbjuda en kvalitativ utbildning för våra barn och ungdomar krävs också att våra ledare utbildar sig i enlighet med spelarutbildningsplanen. På så vis kvalitetssäkrar vi våra barn och ungdomars utbildning. Byttorps IF andas ledorden som SvFF satt upp om att vi vill att våra barn och ungdomar ska vara så många som möjligt att de skall hålla på så länge som möjligt och att de skall bli så bra som möjligt. Lyckas Byttorps IF med ovan så kommer våra representationslag att prestera på en högre nivå. Det är av yttersta vikt vi ger våra barn och ungdomar något att ta sikte på när de kliver in i vuxenvärlden och att då ha representationslag som presterar på en bra nivå kan ge dem morot att fortsätta med fotboll även i vuxen ålder.

Därför vågar Byttorps IF nu sätta en målsättning med både vårt Dam- respektive Herrlag.

Damlaget:

Etablera ett eget damlag senast 2029 med ambition på Div 3 på en 4-årsperiod.

Herrlaget:

Målsättning om att vara ett etablerat Div 4 lag 2030 med ambition på Div 3.

Om våra representationslag presterar enligt ovan kommer också medlemsantalet att öka "linjärt".

Vårt mål är att varje år rekrytera från särskilt utsatta områden och i detta fallet Norrby genom riktade insatser där vi skapar och underhåller relationer och ger förutsättningar för dem att komma till våra träningar. Detta gäller oavsett om det är tjejer eller killar.