



HUDIKSVALLS FF

UNGDOMSSEKTION

Sportdirektiv

för ungdomssektionen

Hur vi tränar, spelar och utvecklar ledare och spelare i Hudiksvalls FF

Slutlig version – antagen av huvudstyrelsen september 2026

Ägare Ungdomssektionens ledning

Refererar till Styrdokument för ungdomssektionen

Version 5.1, antagen september 2026

Översyn Årligen, av sportchef ungdom

Beslutat av ungdomssektionens ledning



Innehåll

1. Inledning
2. Vision, mål och kärnvärden
3. Hudiksvalls FF:s ambitionsprofil
4. Spelarutbildningsplan – vägen till ambitionsprofilen
5. Inställning och spelarmentalitet
6. Pedagogiska principer
7. Genomförande av träning
8. Träningsmängd och periodisering
9. Matchverksamhet
10. Nivåanpassning i praktiken
11. Intag av spelare och krav på närvaro
12. Uppföljning av spelare och tränare
13. Samverkan med andra föreningar

1. Inledning

Sportdirektivet är ungdomssektionens operativa styrdokument. Det beskriver hur verksamheten ska bedrivas och bryter ned vision, mål och kärnvärden i riktlinjer. Dokumentet omsätter huvudstyrelsens styrdokument till konkret handling i tränings- och matchmiljön.

Sportdirektivet ägs av ungdomssektionens ledning. Sportchef ungdom ansvarar för att innehållet är aktuellt, för att riktlinjer följs och för att direktivet utvecklas i takt med att verksamheten utvecklas.

1.1 Sportdirektiv – vår operativa styrning

Sportdirektivet samverkar med övriga styrande dokument enligt följande:

- Styrdokumentet (huvudstyrelsen) anger vision, mål och övergripande ramar. Sportdirektivet får inte gå emot styrdokumentet.
- Träningsriktlinjer per fas och årskull konkretiserar sportdirektivet.
- Ledarutbildningsprogrammet utgår från sportdirektivet och säkerställer att tränarna kan omsätta direktivet i praktiken.

1.2 Vem dokumentet riktar sig till

Dokumentet riktar sig i första hand till tränare, fotbollsansvariga och sportchef ungdom. Det riktar sig också till spelare och föräldrar som är intresserade av hur föreningen tänker kring fotboll och kring utbildning av ledare och spelare.

2. Vision, mål och kärnvärden

Sportdirektivet utgår från ungdomssektionens vision, mål och kärnvärden så som de är beslutade i styrdokumentet. Här upprepas de i sammanfattad form.

2.1 Vision

Vi kan alltid bli bättre – utbildning tar oss framåt.

Ingen är färdigutbildad — varken spelare, ledare eller förening. Välutbildade ledare genomför bättre träningar, som utvecklar bättre spelare. Sportsliga resultat blir en konsekvens av kvalitet, inte ett mål i sig själv.

2.2 Fyra vägar till visionen

Visionen når vi genom fyra vägar som tillsammans utgör hörnstenarna i hur vi bedriver verksamheten:

- Träningsmängd som möjliggör förverkligande av föreningens vision.
- Träningskvalitet som garanteras genom välutbildade ledare och en gemensam pedagogik.
- Matcher i mängd och med kvalitet, mot motstånd som utmanar spelarna på rätt nivå.



- Välutbildade ungdomsledare — utbildade i externa utbildningar och i föreningens egen interna utbildningsprogram.

2.3 Kärnvärden

Tre kärnvärden styr hur vi arbetar i ungdomssektionen. Dessa ska gå att se i varje träning, varje match och varje möte mellan ledare och spelare.

Kärnvärde	I sportdirektivets sammanhang
Ambition	Vi nöjer oss inte. Vi sätter höga mål, för spelare, ledare och förening. Ambition innebär att vi vill bli bättre, att vi söker utmaningar och att vi vågar mäta oss mot de bästa. Ambitionen riktar sig mot utveckling — inte mot att vinna enskilda matcher.
Noggrannhet	Träningar är planerade och förberedda. Vi möter upp i tid, vi har material framme, vi följer våra riktlinjer och vi följer upp det vi bestämt. Spelare utbildas i vikten av att vara noggranna. Noggrannhet är vad som gör att vi hela tiden blir bättre. Ett av våra mål är att lära barnen vikten av att vara noggrann som förberedelse i allt de företar sig i livet.
Glädje	Vi har roligt och vi vill att andra ska ha roligt med oss. Glädje är drivkraften som gör att spelare orkar träna mer, att ledare orkar engagera sig år efter år och att föräldrar gärna kommer tillbaka.

3. Hudiksvalls FF:s ambitionsprofil

En spelare utbildad i Hudiksvalls FF ska gå att känna igen utifrån ett antal nyckelbeteenden - beteenden som spelarna bär med sig genom hela spelarkarriären, oavsett ålder, tränare och lag. Nyckelbeteendena skapar en ambitionsprofil vilken varje spelare ska utbildas emot.

3.1 Våra nyckelbeteenden – ambitionsprofilen

Nyckelbeteende	Vad det innebär
Perception och scanning	Att se planen, medspelare och motspelare. Att aktivt scanna omgivningen före och under varje aktion.
Pressa i rätt tid och vid rätt tillfälle	Pressa för att förhindra motståndaren att ta bollen framåt, med målet att återvinna bollen eller försvåra motståndarens speluppbyggnad.
Coacha medspelare	Prata med spelaren framför dig. "Press utåt", "finns till höger", "lyft backlinjen", "försök igen". Spelaren utan boll har lika stort ansvar som spelaren med boll.
Ta och äga initiativet	Att vara spelbar, röra sig utan boll och ta snabba beslut. Du är inte färdig

	efter passningen, hantera din uppgift före, under och efter aktionen.
Våga misslyckas och ta nya initiativ	Utmana dig själv och andra, var inte rädd att prova det svåra och nya.
Gör alltid sitt yttersta	Spelare ska alltid göra sitt yttersta, både för sin egen och lagets utveckling. Vi är noggranna och respektfulla mot oss själva och mot andra genom att alltid göra sitt yttersta.

4. Spelarutbildningsplan – vägen till ambitionsprofilen

Vi delar in spelarutbildningen i tre faser — grundutbildningsfasen 6–10 år, utvecklingsfasen 11–14 år och prestationsfasen 15–19 år. Faserna styr fokus i träningen, pedagogiken och vilken matchmiljö som söks. Spelarutbildningen följer en progressiv modell där varje fas utvecklar fyra förmågor — teknik, spelförståelse, socialt/mentalt och fysik/motorik — och utbildar löpande i föreningens nyckelbeteenden. Varje fas bygger vidare på den föregående. Inom en fas växlar spelformen med åldern; matchformerna följer Svenska Fotbollsförbundets spelformstrappa. Detaljerade riktlinjer finns i de åldersanpassade träningsriktlinjerna; här ges huvuddragen.

Ambitionsprofil. I varje fas är målet att spelaren ska kunna beskrivas utifrån en ambitionsprofil — summan av de förmågor en spelare bör bära med sig vid fasens slut. Där en fas rymmer flera spelformer anges dessutom ett delmål vid varje spelformsbyte, så att progressionen går att följa år för år. Spelarutbildningen utgår därför inte bara från de fyra förmågorna teknik, spelförståelse, socialt/mentalt och fysik/motorik, utan också från våra nyckelbeteenden — det är förmågorna och nyckelbeteendena tillsammans som formar ambitionsprofilen. Ambitionsprofilen är en pedagogisk röd tråd och ett stöd för tränarna i planeringen.

4.1 Grundutbildningsfasen 6–10 år

Tema: "Bli vän med bollen och börja tänka spelet."

Spelformer i fasen: 3 mot 3 (6–7 år), 5 mot 5 (8–9 år) och 7 mot 7 (från 10 år).

Delmål vid 7 år (3 mot 3): Teknik — driva bollen framåt i fart med kontroll, stoppa bollen med sulan, skjuta och passa framåt mot mål. Spelförståelse — förstå spelriktningen och att spelet startar om när bollen går ut. Socialt/mentalt — vilja ha bollen, våga själv och kunna lyssna på tränaren korta stunder. Fysik/motorik — kullerbytta framåt, hoppa på ett ben med balans, springa baklänges och göra enkla sidledshopp.

Delmål vid 9 år (5 mot 5): Teknik — ta emot och passa med kontroll (insida), driva med båda fötter och göra en enkel riktningförändring, våga testa finter. Spelförståelse — göra sig spelbar, göra planen stor i anfall och liten i försvar. Socialt/mentalt — acceptera positionsbyten och avbytarbänk, vara en peppande lagkamrat. Fysik/motorik — baklängeskullerbytta eller hjulning, landa mjukt på båda fötter, starta, stanna och byta riktning snabbt på signal.

Ambitionsprofil vid fasens slut (10 år, 7 mot 7): Teknik — driva, vända och passa med båda fötter i fart, ta emot bollen med första touchen riktad, våga utmana en försvarare i en mot en. Spelförståelse



— förstå sin utgångsposition i 7 mot 7 men våga lämna den, göra planen stor i anfall och liten i försvar, ställa om när bollen byter lag. Socialt/mentalt — komma i tid och vara förberedd, lyssna på tränaren i längre sekvenser, peppa lagkamrater och acceptera positionsbyten. Fysik/motorik — grundläggande löpskolning, balans och koordination, snabba riktningsförändringar och mjuka landningar.

Pedagogik & match: lek och spel med bollen dominerar hela fasen. I 6–7 år är träningen 100 % lek och spel utan drillövningar; därefter tillkommer smålagsspel och stationsövningar med korta instruktioner. Många bollkontakter är fasens bärande princip — HuFF-1000 är utgångspunkten för hur passen byggs. Inställning och spelarmentalitet introduceras från 8 år. Matchmiljön följer spelformen: smålagsspel inom föreningen och med närliggande klubbar i 3 mot 3, distriktets seriespel, poolspel och cuper i närområdet i 5 mot 5, och från 10 år börjar vi aktivt söka rätt nivå på motståndet.

4.2 Utvecklingsfasen 11–14 år

Tema: "Vi tänker spelet och tar nästa steg mot seniorfotboll."

Spelformer i fasen: 7 mot 7 (11–12 år) och 9 mot 9 (13–14 år).

Delmål vid 12 år (7 mot 7): Teknik — mottagning i rörelse som positionerar nästa pass, längre luftburna passningar och tillslag, grundläggande nickteknik. Spelförståelse — förstå sin utgångsposition men våga lämna den, försvarets grunder (press och täckning), ställa om snabbt mellan anfall och försvar. Socialt/mentalt — hantera motgång och visa full respekt för domslut och motståndare. Fysik/motorik — grundläggande löpskolning, korrekt knäböj och utfallssteg, våga ta kontakt axel mot axel.

Ambitionsprofil vid fasens slut (14 år, 9 mot 9): Teknik — passa, ta emot och skjuta i högt tempo under press, använda svagare fot för korta passningar utan att spelet stannar. Spelförståelse — lagdelarnas samarbete, behärska offsideregeln, värdera när vi spelar säkert kontra utmanar, förstå fasta situationer. Socialt/mentalt — ta eget ansvar för förberedelse (sömn, kost, uppvärmning) och styra medspelare positivt verbalt. Fysik/motorik — skadeförebyggande övningar med god teknik, bibehålla rörlighet under tillväxtspurten, bygga aerob uthållighet.

Pedagogik & match: balans mellan generell och specifik träning, med övervägande generell träning i 11–12 år och en ökande andel specifik träning i 13–14 år. Spelarna tränar våra nyckelbeteenden medvetet och börjar mot fasens slut specialisera sig, men ska behärska flera positioner. Fotbollsfys införs från 13 års ålder. Matchmiljön präglas av aktivt sökande efter rätt nivå — inom eller utanför distriktet från 11 år, med seriespel utanför distriktet som ett alternativ från 12 år och ett tydligt sökande efter motstånd utanför distriktet i 9 mot 9. Kvaliteten i motståndet styr; det är viktigare att möta rätt motstånd än att vinna.

4.3 Prestationsfasen 15–19 år (elitförberedandefasen)

Tema: "Vi förbereder oss för seniorfotboll."

Spelform i fasen: 11 mot 11.



Inledningsvis prioriterar ungdomssektionen verksamheten till och med 15 år. Verksamhet för 16–19 år är en framtida ambition, endera i egen regi eller att samarbete söks med andra föreningar i regionen.

Ambitionsprofilen för prestationsfasen konkretiseras i ett separat träningsdirektiv för prestationsfasen. Ett utkast är framtaget, men är tills vidare att se som ett förslag och är inte beslutat. Övergripande gäller att spelaren förbereds för seniorfotboll, att specifik träning dominerar och att övergångar mot A-trupp eller junior-/A-lag i annan förening hanteras aktivt av sportchef ungdom tillsammans med sportgrupp herr.

4.4 Fotbollsansvarig i respektive fas

Varje fas har en fotbollsansvarig. Rollen är föreningens närmaste stöd till tränarna i fasen och säkerställer att verksamheten bedrivs i enlighet med sportdirektivet, fasens träningsdirektiv och lagens planering. Fotbollsansvarig rapporterar till sportchef ungdom och ingår i ungdomssektionens sportsliga arbete.

Gemensamt uppdrag. Fotbollsansvarig i samtliga faser ska:

- Stödja tränarna i fasen — vara bollplank i planering och genomförande, finnas på plats på träningar och matcher.
- Säkerställa att verksamheten följer direktivet — rätt träningsmängd och passlängd, rätt variation mellan träningsuppläggen, rätt matchform och rätt matchmiljö.
- Hålla ihop årskullarna i fasen så att pedagogik, terminologi och nivåanpassning ser likadana ut mellan lagen.
- Tillsammans med sportchef ungdom delta i diskussion av intag av nya spelare i fasen och i beredningen av beslut om flytt mellan årskullar.
- Tillsammans med sportchef ungdom initiera och genomföra samverkan med andra föreningar inom sin fas.

Mandat och avgränsning. Beslut om permanent flytt mellan årskullar, intag i prestationsfasen och avsteg från sportdirektivet fattas av sportchef ungdom i samråd med fotbollsansvarig och ytterst ansvarig ledare. Fotbollsansvarig beslutar inte över den ytterst ansvariga tränarens laguttagning eller matchcoaching utan är endast rådgivande.

Uppföljning. Fotbollsansvarig har minst två avstämningar per säsong med sportchef ungdom och lämnar underlag om fasens läge inför sektionens halvårsrapport till ungdomssektionens ledning.

5. Inställning och spelarmentalitet

Spelarens mentalitet utbildas på samma sätt som teknik och taktik — genom att vi medvetet och konsekvent uppmärksammar de beteenden vi vill se. I Hudiksvalls FF har vi fyra inställningssaker som följer spelaren genom åren.

I Hudiksvalls FF ska vi främja och träna mental utveckling. Vi bygger självförtroende och ger barn möjlighet att växa med sin uppgift. Vi uppmuntrar spelarna att våga anta nya utmaningar, och vi hjälper dem att förstå och hantera sin rädsla och oro.

Inställning	Vad vi menar
Tränar bra varje gång	Att göra sitt bästa på varje träning, oavsett dagsform eller om det är roligt eller jobbigt. Tränar man bra blir man bättre. Tränar man dåligt blir man inte sämre — men man blir inte bättre heller.
Gör laget bättre	Bra spelare gör inte bara sig själva bättre. De höjer också nivån på spelarna runt om. Genom hjälp, peppning, ärlig feedback och ett gott exempel.
Söker feedback	Bra spelare frågar efter feedback. De vill veta vad de kan göra bättre. De ser feedback som ett verktyg, inte som en attack.
Älskar utmaningar	Det som är svårt är det som utvecklar oss. Bra spelare söker utmaningar — de vill möta tuffare motstånd, de vill testa nya saker, de vill bli pressade.

5.1 Misstagskultur

Vi accepterar och uppmuntrar misstag som är resultat av att spelaren försökt göra rätt sak. En passning som inte träffar för att spelaren försökte spela framåt är värdefull. Vi gör skillnad på modiga misstag och passiva val.

6. Pedagogiska principer

Hur vi tränar är minst lika viktigt som vad vi tränar, vår träning ska genomsyras av våra pedagogiska principer.

6.1 Play-to-learn -smålagsspel

Vi tränar genom spel. Spelmoment och smålagsspel utgör hjärtat i träningen. Spelet självt är den bästa läraren — det skapar verkliga problem som spelaren måste lösa, och det ger omedelbar feedback. Tränaren använder övningsdesign och regler för att rikta spelarnas uppmärksamhet mot det vi vill träna. På träning ska spel i smålagsform prioriteras före spel i lagets spelform.

6.2 Constraints-led approach

Vi guidar spelarens utveckling genom att medvetet sätta begränsningar i övningarna. Det kan vara planstorlek, antal spelare, regler eller poängsystem. Begränsningarna leder fram till de beteenden vi vill träna utan att vi behöver instruera dem direkt.

6.3 Färdighetsträning och repetition

Grunderna behöver tränas repetitivt genom återkommande färdighetsträning i bollkontroll, första-touch, passning och spel på få tillslag bygger den tekniska basen som spelaren behöver för att lösa situationer i högt tempo. Vi prioriterar mängdträning av grunderna genom hela spelarutbildningen.



6.4 Frågor och guided discovery

I taktiska situationer ställer vi hellre frågor än ger svar. "Var kan du springa för att bli spelbar?" är ofta en bättre fråga än instruktionen "spring där!". Frågor utvecklar spelarens egen förmåga att läsa spelet — och det är spelarens egen förmåga som avgör i match.

6.5 Direkt instruktion vid teknik

I tekniska moment är direkt instruktion ofta effektivast. "Sätt stödjefoten bredvid bollen." "Träffa mitt på bollen." "Lyft knät vid mottagning." Direkt instruktion används främst med yngre spelare och för att introducera nya tekniska detaljer. Med tiden ska tränaren i högre grad lämna över ansvaret till spelaren genom frågor.

6.6 Konkret positiv feedback

Vi ger feedback på det spelarna gör — inte på vilka de är. "Bra press i tid där!" är en användbar feedback. "Du är så duktig!" är inte användbart. Feedbacken kommer omedelbart efter aktionen och är specifik. Den hjälper spelaren att identifiera bra beteenden och upprepa dem.

6.7 Frysning och reflektion

Vi fryser spelet när det finns något viktigt att lära av en situation. Frysningen är kort, frågorna är 1–2 stycken, alla spelare ser samma bild. När övningen är slut samlar vi ihop spelarna i en kort reflektion — vad funkade, varför funkade det, vad tar vi med oss?

7. Genomförande av träning

Alla träningar ska alltid genomföras med samma grundstruktur, alla träningspass i alla åldrar. Träningarna ska genomföras med utgångspunkt i våra kärnvärden - Ambition, Noggrannhet och Glädje. Övningarna ska syfta till att förverkliga vår spelidentitet och ta sin utgångspunkt i våra pedagogiska principer.

Moment	Innehåll
Förberedelse	Lägger fram material, planerar dagens pass, hälsar på spelarna, frågar hur de mår. Spelare lär sig tidigt att vara förberedda och komma i tid.
Samling före övning	Spelare lär sig att snabbt samlas på kommando, samling sker i halvcirkel, kort instruktion från tränare om dagens träning. "Så många ord som nödvändigt, så få som möjligt." Spelare gör gemensam high-five innan träningens start och önskar lycka till på träningen.
Genomförande	Konkret feedback, frysningar vid behov, korta frågor. Var gärna verbal och intensiv, eftersträva hög intensitet i hela träningen med lite vila och minimalt med väntetid i övningar. Arbeta utifrån kärnvärden, spelidentitet och pedagogiska principer.

Reflektion och avslut	Kort reflektion, försök avsluta positivt. Spelare gör gemensam high-five och tackar varandra för bra träning.
------------------------------	---

7.1 Träningsdirektiv per fas

Till stöd för tränaren att genomföra kvalitativa träningar tar föreningen fram träningsdirektiv för respektive fas och årskull — 6-7, 8-9 och 10 år i grundutbildningsfasen, 11-12 och 13-14 år i utvecklingsfasen samt 15-19 år i prestationsfasen.

Övningarna i träningsdirektiven varierar i svårighetsgrad och tempo, men de delas inte in i fasta kategorier. Tränaren väljer innehåll utifrån vad passet ska träna, gruppens nivå, var i veckan passet ligger och var i säsongen vi befinner oss. Övningsbankerna i träningsdirektiven är ordnade efter spelets fem skeden, så att planeringen alltid utgår från vad spelarna ska lära sig.

Träningen ska variera över veckan. Som riktmärke gäller att en grupp som tränar två gånger i veckan lägger ett pass med högre tempo och matchnärlighet och ett med lugnare inlärningskaraktär — det skapar variation i tempo, svårighet och belastning. Ju fler pass i veckan, desto viktigare blir variationen. Hur den ser ut i respektive fas framgår av fasens träningsdirektiv.

Fotbollsfys införs från och med 13 års ålder och planeras in enligt en förutbestämd plan som anpassas efter säsongsvariationer. Träningsdirektiven innehåller förslag på hur fotbollsfys kan genomföras i respektive årskull. Den fysiska träningen ska vara anpassad till den typ av fysik som är användbar för fotboll — styrka, snabbhet, hopp- och riktnings snabbhet, kontrollerad uthållighet, bålstabilitet och skadeförebyggande rörlighet — och samtidigt vara åldersanpassad: kroppsvikt och plyometri som introduktion vid 13-14 år, gradvis upptrappning till regelrätt styrketräning från 16-17 år. Dosering och progression beskrivs i respektive fas träningsdirektiv.

8. Träningsmängd och periodisering

Träningsmängden tar sin utgångspunkt i rekommendationer från Svenska Fotbollsforbundet. Mängden ökar successivt med utveckling och ålder. Riktvärdena nedan utgör rekommendation — varje lag får, i samråd med fotbollsansvarig för fasen och sportchef ungdom, välja högre ambitionsnivå. Andra idrotter rekommenderas och hänsyn ska tas hur kombinationen med andra idrotter bidrar till barnets utveckling.

Fas och årskull	Pass per vecka (säsong)	Passlängd	Kommentar
Grundutbildningsfasen 6-7 år	1-2	45 min	Fokus på glädje. Inte mer än två pass per vecka, ingen vinterträning utöver fri lek.
Grundutbildningsfasen 8-9 år	3	60 min	Året runt med ett kortare uppehåll. Inomhus eller ute beroende på säsong.



Grundutbildningsfasen 10 år	3-4	75-90 min	Året runt med ett kortare uppehåll. Eget ansvar börjar för bollträning utöver passen.
Utvecklingsfasen 11-12 år	3-4	75-90 min	Året runt med ett kortare uppehåll. Eget ansvar för bollträning utöver passen.
Utvecklingsfasen 13-14 år	3-4	75-90 min	Året runt med kortare uppehåll. Fotbollsfys kompletterar bollpassen.
Prestationsfasen 15-19 år	4-5	90 min	Definieras i kommande direktiv för prestationsfasen.

8.1 Övergång mellan inomhus och utomhus

Vi använder inomhusträning under vintermånaderna då utomhusträning inte är möjlig. Inomhus är ytan mindre och spelarna får många bollkontakter — det är ett pedagogiskt värde, inte en nödlösning. När planerna öppnar igen flyttar vi successivt ut.

9. Matchverksamhet

Matchspel är centralt för spelarens utveckling. Hudiksvalls FF ska aktivt skapa matchmiljöer som utmanar varje spelare på rätt nivå.

9.1 Matchmiljö per fas och årskull

Fas och årskull	Format	Matchstrategi
Grundutbildningsfasen 6-7 år	3 mot 3	Smålagsspel inom föreningen och med närliggande klubbar.
Grundutbildningsfasen 8-9 år	5 mot 5	Distriktets seriespel. Träningsmatcher och poolspel mot variation av motstånd. Cuper i närområdet.
Grundutbildningsfasen 10 år	7 mot 7	Distriktets seriespel. Aktivt sökande efter rätt nivå påbörjas. Cuper väljs medvetet utifrån utvecklingsvärde.
Utvecklingsfasen 11-12 år	7 mot 7	Aktivt sökande efter rätt nivå, inom eller utanför distriktet. Distriktets seriespel. I 12 års ålder kan seriespel utanför distriktet bli aktuellt. Cuper väljs medvetet utifrån utvecklingsvärde.
Utvecklingsfasen 13-14 år	9 mot 9	Aktivt sökande efter matcher utanför distriktet. Kvaliteten i motståndet styr — det är viktigare att



		möta rätt motstånd än att vinna.
Prestationsfasen 15-19 år	11 mot 11	Definieras i kommande direktiv. Junior- och U19-serier på högsta möjliga nivå.

9.2 Speltidsfördelning

Tre principer styr hur speltid fördelas i matcher:

- I åldrarna 6-11 år är ambitionen att alla spelare som är kallade till match ska få lika mycket speltid.
- Från 12 års ålder kan speltiden börja variera utifrån träningsnärvaro, prestation och utvecklingsbehov. Variationer ska dock vara små och alltid motiverade.
- Spelaren som inte spelar mycket i en match ska få mer speltid över tid.

9.3 Positionsspel och variation

I åldrarna fram till 12 år ska varje spelare prova flera positioner, både i lagdelar och i höjd- och sidled. Från 13 års ålder kan en huvudposition börja kristalliseras, men spelaren ska behärska minst två positioner.

9.4 Coaching i match

Coaching i match är en del av spelarens utveckling. Vi coachar med kort, konkret och positivt språk. Vi skriker inte enskilda spelarnas namn i ilska. Vi använder samma språk som i träning — nyckelbeteenden, frågor, korta instruktioner. Coachning i detalj undviks under match, vi vill att spelarna ska lära sig lösa situationer själva. Tränaren är ett föredöme för spelarna också i sitt sätt att uppträda mot domare och motståndare.

10. Nivåanpassning i praktiken

Nivåanpassning är ett tillåtet och rekommenderat pedagogiskt verktyg i samtliga åldersgrupper. Det är inte toppning. Syftet är att varje spelare ska få utmaningar på rätt nivå och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.

10.1 Hur vi nivåanpassar

- Indelningen baseras på ett samlat omdöme: tekniska färdigheter, spelförståelse, inställning, mognad och utvecklingstakt.
- Indelningen är dynamisk, en spelare rör sig mellan grupper baserat på utveckling och dagsform.
- Samtliga grupper får samma pedagogik, samma värdegrund och samma engagemang från tränarna. Det är aldrig en kvalitetsskillnad mellan grupperna.
- Träningsgrupperna kan vara annorlunda än matchlagen. Vi kan träna i nivåer men spela matcher i blandade lag, eller tvärtom, beroende på vad som ger bäst utveckling.



10.2 Kommunikation

Hur vi pratar om nivåanpassning är minst lika viktigt som hur vi gör den. Tränare och fotbollsansvariga ska kunna förklara:

- Varför vi nivåanpassar.
- Hur indelningen är gjord — vilka kriterier som ligger bakom.
- Hur en spelare kan förändra sin grupp.
- Att indelningen utvärderas och kan ändras.

Spelare och föräldrar ska få information om nivåanpassning innan den införs och vid varje förändring. Information sker i grupp eller i enskilda samtal beroende på situation.

10.3 Vanliga fallgropar att undvika

- Att låsa fast indelningen — då blir den i praktiken toppning.
- Att inte lyfta upp spelare som utvecklats — då tappar systemet sin trovärdighet.
- Att underkommunicera — då skapar otydligheten i sig konflikter.
- Att lägga "svagaste" tränaren i "lägsta" gruppen — det är där det egentligen behövs mest pedagogisk skicklighet.

11. Intag av spelare och krav på närvaro

Hudiksvalls FF utgår från Barnkonventionen och föreningsfriheten i sitt arbete. Vi välkomnar barn och unga som vill spela fotboll i föreningen och prövar varje intag mot de förutsättningar som finns i respektive lag. Närvaro på träning är samtidigt en del av spelarens åtagande mot laget och föreningen — utan en grund av närvaro kan vi inte garantera den utveckling som visionen kräver.

11.1 Intag av nya spelare i grundutbildnings- och utvecklingsfasen (6–14 år)

I grundutbildningsfasen och utvecklingsfasen (6–14 år) är föreningen öppen för nya spelare och vi välkomnar alla barn och unga som vill spela fotboll hos oss. Vi tillämpar inget fast tak för antal spelare per grupp, även om det av praktiska skäl finns en övre gräns på antal spelare. När en grupp växer gör vi vårt yttersta för att öka kapaciteten genom att utöka träningsgruppen, och prövar möjligheterna att ta emot fler. Beslut om hur ett intag bäst ryms fattas av fotbollsansvarig för fasen i samråd med lagets ytterst ansvariga tränare och, vid behov, sportchef ungdom.

Intag av nya spelare får inte leda till att en befintlig spelare tappar sin plats i laget.

11.2 Intag av spelare i prestationsfasen (15–19 år)

I prestationsfasen 15–19 år är verksamheten elitförberedande. Intag av nya spelare bedöms utifrån spelarens nuvarande nivå, vilja och förutsättningar att utvecklas mot seniorfotboll, samt utifrån de förutsättningar laget har att ge spelaren rätt utbildningsmiljö. Beslut om intag fattas av sportchef ungdom i samråd med fotbollsansvarig för fasen och den ytterst ansvariga tränaren. Spelare som inte ryms i den ordinarie juniorverksamheten ska om möjligt erbjudas en alternativ väg via samverkan



med andra föreningar i regionen. Från och med 15 års ålder finns däremot ingen motsvarande garanti för speltid; speltiden fördelas utifrån nivå, prestation och utvecklingsbehov.

11.3 Krav på träningsnärvaro

Krav på träningsnärvaro gäller från och med 10 års ålder. För de yngre årskullarna i grundutbildningsfasen (6–9 år) finns inget närvarokrav. Träningsnärvaro är grunden för matchspel, vi ska prioritera träningsvilja och intresse före talang.

Närvarokravet är en förutsättning för att vi ska kunna erbjuda en utvecklande miljö för ambitiösa spelare — den som tränar mer utvecklas mer, och en stabil träningsgrupp är en förutsättning för kvalitet i alla pass.

Riktvärden för träningsnärvaro per fas och årskull:

Fas och årskull	Riktvärde för närvaro
Grundutbildningsfasen 6–9 år	Inget riktvärde
Grundutbildningsfasen 10 år	70 %
Utvecklingsfasen 11–12 år	70 %
Utvecklingsfasen 13–14 år	80 %
Prestationsfasen 15–19 år	Riktvärde 100 % (med hänsyn till giltig frånvaro)

Närvaro mäts per termin som antal närvarande träningspass / antal planerade träningspass. Anmäld frånvaro av legitima skäl — skolaktivitet, sjukdom, parallellidrott eller annan i förväg kommunicerad orsak — räknas inte mot riktvärdet. Oanmäld frånvaro räknas däremot in fullt ut, eftersom förutsägbarhet är en del av åtagandet.

Hänsyn ska alltid tas till spelarens helhetssituation. En spelare som ligger under riktvärdet möts i första hand med samtal och stöd. Tillsammans med spelare och vårdnadshavare ser vi över hur vi kan hjälpa spelaren att träna mer utifrån sin situation.

11.4 Flytt mellan årskullar

Spelare flyttas permanent mellan årskullar endast i undantagsfall. Grunden är att en spelare tränar och spelar i sin egen årskull. I en uppstartsfas kan en mer flexibel syn tillämpas — dels av praktiska skäl, dels för att i särskilda fall säkerställa en tillräckligt kvalitativ tränings- och matchmiljö. Beslut om permanent flytt fattas av sportchef ungdom i samråd med berörda fotbollsansvariga och vårdnadshavare, utifrån spelarens bästa, mognad, nivå och sociala situation, och omprövas regelbundet.

12. Uppföljning av spelare och tränare

Det vi inte följer upp utvecklar vi inte. Hudiksvalls FF har ett enkelt och konsekvent system för att följa upp både spelare och tränare.



12.1 Uppföljning av spelare

- Utvecklingssamtal genomförs minst en gång per säsong från 10 års ålder, och två gånger per säsong från 13 års ålder.
- Samtalet utgår från spelarens egen bild, tränarens observationer och föreningens nyckelbeteenden.
- Samtalet mynnar ut i 1–3 utvecklingsmål för kommande period. Målen följs upp i nästa samtal.
- I åldrarna 6–9 år sker utvecklingssamtal informellt — tränaren pratar med spelare och förälder vid behov.

12.2 Uppföljning av tränare

- Sportchef ungdom gör regelbundet träningsobservationer hos föreningens tränare. För ny tränare sker observationer mer regelbundet. Varje observation följs av en kort dialog där tränaren får konkret feedback.
- Tränare deltar årligen i föreningens interna utbildning. Närvaro följs upp.
- Sportchef ungdom har minst två avstämningar per säsong med varje tränare. Fotbollsansvarig för fasen deltar när frågan rör lagets efterlevnad av direktivet.
- Återkommande problem hanteras tidigt och med fokus på utveckling och stöd.

12.3 Uppföljning av verksamheten

Sportchef ungdom rapporterar regelbundet till ungdomssektionens ledning om:

- Antal aktiva spelare per åldersgrupp.
- Antal aktiva tränare per åldersgrupp och deras utbildningsnivå.
- Antal genomförda träningsobservationer.
- Antal matcher per lag och kvalitet på motståndet.
- Övergångar mellan ungdom och seniorverksamhet.
- Större avvikelser från sportdirektivet och åtgärder kring dessa.

13. Samverkan med andra föreningar

Hudiksvalls FF ska aktivt söka samverkan med andra föreningar i regionen kring utbildning av spelare och ledare. Samverkan stärker både regionens fotboll i stort och vår egen verksamhet. Att bidra till att utveckla fotbollen i regionen är viktigt — vi blir bättre tillsammans med andra.

13.1 Former för samverkan

Samverkan kan ske i flera former, med olika föreningar och i olika sammanhang:

- Gemensamma utbildningsträffar för ledare där vi delar med oss av vår utbildningsplan, våra träningsriktlinjer och våra erfarenheter. Vi ser utbildningsträffarna som en viktig miljö att få ta del av andra föreningars erfarenhet och kunskap för att utveckla oss själva.
- Gemensamma träningar där spelare från flera föreningar tränar tillsammans, framförallt i åldersgrupper där det gagnar utvecklingen.
- Gemensamma matcher och cuper där lag från flera föreningar möts under en gemensam ram.



- Erfarenhetsutbyte och nätverk mellan tränare och sportsligt ansvariga från olika klubbar.
- Gemensamma resor till cuper och matcher utanför distriktet, för att dela på resekostnader och säkerställa kvalitet i matchmiljön.

13.2 Generositet som princip

Vi delar gärna med oss av det vi gör och håller inte kunskapen för oss själva — vi vill höja nivån i hela regionen och vara en naturlig samarbetspartner. Generositet i utbildningsfrågor stärker både regionens fotboll och vårt eget rykte som förening.

Sportdirektivet är levande. Det utvecklas med oss.