



Spelarutbildningsplan

Utbildningsplan för barn och ungdomar i Ljungby IF



Spelarutbildningsplan Ungdom



Inledning	4
Vår förening	4
Ledarutbildning	5
Från smålirare till juniorspelare	6
Nivå 1: 7-9 år - Fotbollsglädje	7
Lärande (från SvFF:s spelarutbildningsplan)	7
Ledaruppsättning	7
Träningar	7
Matcher/Serier	7
Cuper	7
Nivå 2: 10-12 år - Lära för att träna	8
Lärande (från SvFF:s spelarutbildningsplan)	8
Ledaruppsättning	8
Träningar	8
Matcher/Serier	8
Cuper	8
Nivå 3: 13-15 år - Träna för att lära	9
Lärande (från SvFF:s spelarutbildningsplan)	9
Ledaruppsättning	9
Träningar	9
Matcher/Serier	9
Cuper	9
Nivå 4: 16-19 år - Träna för att prestera	10
Lärande (från SvFF:s spelarutbildningsplan)	10
Ledaruppsättning	10
Träningar	10
Matcher/Serier	10
Cuper	10
Utbyte mellan lag och träningsgrupper	11
Utbyte vid match	11
Utbyte vid träning	11
Riktlinjer vid träning	12
Svenska FF:s spelarutbildningsplan är grunden i vår träning	12
Övningsbank	12



Spelarutbildningsplan Ungdom



Knäkontroll	13
Riktlinjer vid match	14
Från SvFF:s spelarutbildningsplan	14
Speltid	14
Rotation	14
Tränarens förhållningssätt under match	14
Individanpassning & Nivåanpassning	15
SvFF:s riktlinjer	15
Hur vi applicerar detta inom Ljungby IF	15
Fotboll och andra idrotter	16
Utbildningsplan “Mer än bara fotboll”	17
Versionshistorik	18



Spelarutbildningsplan Ungdom



Inledning

Syftet med vår spelarutbildningsplan är att ledare, spelare och föräldrar i Ljungby IF skall ha en gemensam syn på och kunskap kring hur vi utbildar fotbollsspelare i vår förening.

En gemensam spelarutbildningsplan förenklar arbetet för nya ledare och tränare. Spelarutbildningsplanen ska användas vid säsongsplanering samt vid spelar- och föräldrainformation. I dokumentet finns referenser till mallar som ger stöd vid dessa tillfällen och ni hittar dessa på Ljungby IF's hemsida.

Spelarutbildningsplanen ska vara ett "levande" dokument och kommer att utvärderas löpande av Ljungby IF's ungdomskommitté. Ni hittar versionshistorik över ändringar gjorda i slutet av detta dokument.

Svenska FF:s spelarutbildningsplan är grunden i vår fotbollsutbildning men därutöver har vi kompletterande riktlinjer för hur vi i vår förening vill bedriva vår spelarutbildning vilka beskrivs i detta dokument.

Spelarutbildningsplanen är framtagen av Ljungby IF's ungdomskommitté. Frågor och synpunkter tas tacksamt emot.

Vår förening

Ljungby IF är en av Smålands största idrottsföreningar. Klubben har ca 1000 medlemmar varav ca **700** stycken är aktiva i åldrarna 7 år och upp till våra seniorlag.

Vår verksamhet börjar med knattefotboll för 7-8 åringar, poolspel för 9 åringar och vi har varje år minst **30** ungdomslag i seriespel i åldrarna 10 – 16 år. Utöver det har vi juniorlag och A och B lag på både herr och Damsidan.

Vi strävar efter att vår verksamhet ska vara så bra att både barn, ledare och föräldrar känner att fotbollen är en positiv och meningsfull sysselsättning. Föreningen jobbar med att fotbollen ska bidra till att barn och ungdomar får en allsidig fysisk utveckling och träning i en stimulerande miljö. Och att barn och ungdomar har möjlighet att spela fotboll året runt.

I Ljungby IF har alla möjligheten att utvecklas i den takt som passar varje individ. Vi stimulerar våra medlemmar att delta i andra idrotter och aktiviteter utöver fotbollen.



Spelarutbildningsplan Ungdom



Ledarutbildning

För att vi ska kunna utbilda våra ungdomar enligt Svenska FF:s spelarutbildningsplan så krävs det att våra ledare är utbildade enligt denna utbildningsplan. Följande utbildningar från Svenska FF erbjuds kostnadsfritt till samtliga ungdomsledare i Ljungby IF:

Ålder	Utbildning	Utbildare
7-12 år	Tränarutbildning C (2x1 dagar)	LIF / Smålands Fotbollförbund
13-16 år	Tränarutbildning B Ungdom (2x2 dagar)	Smålands Fotbollförbund
upp till 14 år	Målvaktstränarutbildning C (1 dag)	Smålands Fotbollförbund

Utöver Svenska FF:s ledarutbildningar så arrangerar vi också följande ledarträffar och internutbildningar varje år:

När	Utbildning/Ledarträff	För vilka
Inför säsongstart	Små-lirare utbildning (halv-dag)	För nya ledare som ska leda små-lirare (7-8 år)
Inför säsongstart	Kickoff inför säsongen där nyheter från föreningen, praktiska saker och utbyte mellan ledare sker (halv-dag)	Samtliga ungdomsledare
1 gång/säsong	Tränarutbildning med olika teman/innehåll varje år (ex. Coerver coaching, inspiration från andra föreningar, knäkontroll m.m.)	Samtliga ungdomsledare
1-2 gånger/säsong	Tränarträff med fokus på SvFF's spelarutbildningsplan (utbyta erfarenhet mellan ledare)	Ledare för respektive åldersgrupp/nivå: Nivå 2: 10-12 år Nivå 3: 13-16 år





Spelarutbildningsplan Ungdom



Från smålirare till juniorspelare

Nedanstående tabell beskriver våra årskullar (7-19 år) samt hur dessa hänger ihop med de olika nivåer i Svenska FF:s spelarutbildningsplan. Nästkommande kapitel i detta dokument beskriver varje nivå/år på ett mer detaljerad sätt.

	 Våra Träningsgrupper/Lag		
Nivå 4: 16-19 år - Träna för att prestera	19 år - 11 manna	A-Lag B-Lag	A-Lag B-Lag Utv A J-lag P16 Elit
	18 år - 11 manna		
	17 år - 11 manna		
	16 år - 11 manna		
Nivå 3: 13-15 år - Träna för att lära	15 år - 11 manna	F15	P15
	14 år - 9 manna	F14	P14
	13 år - 9 manna	F13	P13
Nivå 2: 10-12 år - Lära för att träna	10-12 år - 7 manna	F12	P12
		F11	P11
		F10	P10
Nivå 1: 7-9 år - Fotbollsglädje	9 år - 5 manna	F9	P9
	8 år - Smålirarna - 5 manna	F7-F8	P8
	7 år - Smålirarna - 3 manna		P7



Spelarutbildningsplan Ungdom



Nivå 1: 7-9 år - Fotbollsglädje

Lärande (från SvFF:s spelarutbildningsplan)

- Spelet fotboll ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt.
- Leken som inlärningsmetod är prioriterad.
- Den viktigaste uppgiften är att skapa glädje.
- Träna med syfte att behärska kroppens olika rörelsemönster vilket ger en bra grund för långsiktig utveckling i fotboll.

Ledaruppsättning

Minst en tränare/ledare per 10 spelare vid träningstillfällen/match. För en träningsgrupp på ~25 spelare så behövs det således minst 3 tränare/ledare närvarande vid träning. Det är ju självklart också så att det förekommer tillfällen när inte samtliga tränare/ledare kan närvara så praktiskt krävs det minst 4-5 tränare/ledare för en träningsgrupp på ~25 spelare.

Träningar

- 7-8 år - Smålrarna: 1 dag per vecka
- 9 år: 2 dagar per vecka

Matcher/Serier

- För ålder 7-8 år så bedrivs inga organiserade matcher/seriespel. Smålrarna (7-8 år) spelar uppvisningsmatcher i samband med A-lags matcher samt att de Smålrare som är 8 år har något typ av poolspel i samband med avslutningen av säsongen.
- Vid 9 års ålder så spelas det matcher cirka en gång i månaden i form av poolspel mot andra lag i närregionen.
- Inga tabeller eller resultat sammanställs för denna åldersgrupp

Cuper

- 9 år: Minst en endagars cup



Spelarutbildningsplan Ungdom



Nivå 2: 10-12 år - Lära för att träna

Lärande (från SvFF:s spelarutbildningsplan)

- Den "gyllene åldern" för motorisk inläring och utveckling av tekniska färdigheter.
- Barnen börjar förstå vad träning innebär – långsamt får metodisk träning betydelse i kombination med lek.
- Träning är fortsatt det viktigaste momentet för utveckling, även om match på barnens villkor är en naturlig del av fotbollen.
- Skillnaderna mellan barnen ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt.

Ledaruppsättning

Minst en tränare/ledare per 10 spelare vid träningstillfällen/match. För en träningsgrupp på ~25 spelare så behövs det således minst 3 tränare/ledare närvarande vid träning. Det är ju självklart också så att det förekommer tillfällen när inte samtliga tränare/ledare kan närvara så praktiskt krävs det minst 4-5 tränare/ledare för en träningsgrupp på ~25 spelare.

Träningar

- Två träningar per vecka under säsongen.
- En tredje frivillig träning kan läggas in där träningsgrupperna i samma åldersgrupp med fördel tränar gemensamt när det finns mer än en träningsgrupp.
- Minst en träning i veckan under vintersäsongen från 12 år där Lagavallen eller någon inomhushall kan användas.
- Speciell målvaktsträning hålls från 12 år 1 gång/vecka

Matcher/Serier

- 7 manafotboll i lokala serier (inga tabeller eller resultat sammanställs)
- Lag anmäls alltid till SmFF's serie i samma åldersgrupp som dom tillhör

Cuper

- 10-11 år: Minst en endagars cup
- 12 år: Minst en tvådagars cup
- Delta gärna också i inomhuscuper under vintersäsongen



Spelarutbildningsplan Ungdom



Nivå 3: 13-15 år - Träna för att lära

Lärande (från SvFF:s spelarutbildningsplan)

- I den här fasen börjar en del ungdomar vara redo för att göra större språng i utvecklingen.
- Mot slutet av perioden ökar ofta träningen i mängd och fokus. Det innebär att fotbollsfärdigheterna utvecklas mer specifikt.
- Även om spelarna börjar bli relativt duktiga på vissa moment återstår mycket träning och ökad erfarenhet för att fortsätta utvecklas.
- Det är fortsatt viktigt att fokusera på prestation – att vinna matcher är underordnat.
- Många spelare slutar under den här perioden. Det kan minimeras genom långsiktigt och systematiskt arbete med spelarutbildning och socialt stöd.

Ledaruppsättning

Minst en tränare/ledare per 10 spelare vid träningstillfällen/match. För en träningsgrupp på ~25 spelare så behövs det således minst 3 tränare/ledare närvarande vid träning. Det är ju självklart också så att det förekommer tillfällen när inte samtliga tränare/ledare kan närvara så praktiskt krävs det minst 4-5 tränare/ledare för en träningsgrupp på ~25 spelare.

Träningar

- 13-14 år: Två träningar per vecka under säsongen + En tredje frivillig träning
- 15 år: Tre-fyra träningar per vecka under säsongen
- Minst en träning i veckan under vintersäsongen där Lagavallen eller någon inomhushall kan användas.
- Speciell målvaktsträning hålls 1 gång/vecka

Matcher/Serier

- 13-14 år: 9 mannfotboll i lokala serier
- 15 år: 11 mannfotboll i lokala/regionala serier
- Lag anmäls alltid till SmFF's serie i samma åldersgrupp som dom tillhör

Cuper

- Minst en två- eller tre-dagars cup
- Från 15 år är det tillåtet att åka på Gothia Cup
- Delta gärna också i inomhuscuper under vintersäsongen



Spelarutbildningsplan Ungdom



Nivå 4: 16-19 år - Träna för att prestera

Lärande (från SvFF:s spelarutbildningsplan)

- I den här fasen görs valet att satsa helhjärtat på fotboll.
- Fysiologiska, tekniska och psykologiska färdigheter slipas i detalj och ökar i intensitet under fasens gång. Även utvecklingen av spelförståelsen är i fokus under perioden.
- Spelarna utbildas inte bara i färdigheter utan även i exempelvis näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer.
- Individuell träning och feedback ökar i betydelse.
- Matchandet ökar också i betydelse för spelarnas totala utveckling.

Ledaruppsättning

I denna åldersgrupp så deltar spelarna i föreningens J-lag eller i seniorverksamheten (A- eller B-lag) och den ledaruppsättning som föreningen har tillsatt för dessa lag.

Träningar

I denna åldersgrupp så deltar spelarna i föreningens J-lag eller i seniorverksamheten (A- eller B-lag) och det träningsupplägg som är definierat för dessa lag.

Matcher/Serier

I denna åldersgrupp så deltar spelarna i föreningens J-lag eller i seniorverksamheten (A- eller B-lag) och i de serier som dessa lag spelar i.

Cuper

I denna åldersgrupp så deltar spelarna i föreningens J-lag eller i seniorverksamheten (A- eller B-lag) och i de cuper som dessa lag deltar i.



Spelarutbildningsplan Ungdom



Utbyte mellan lag och träningsgrupper

Grundförutsättningen i vår förening är att man alltid tillhör sin egen åldersgrupp tills det att man fyller 15 år. Undantag kan medges om det finns starka sociala skäl (ex. man går i en annan åldersgrupp i skolan).

Utbyte vid match

Ibland kan det vara så att man måste låna spelare från andra lag på grund av att man av olika anledningar inte kan få ihop lag till en match från sin egna träningsgrupp och då gäller följande:

- Först fråga andra träningsgruppen med jämnåriga, i andra hand frågar man åldersgruppen under.
- Som lånande lag ska man garantera speltid för den spelaren som lånas.
- Det är alltid det utlånade lagets ledare som bestämmer vilken spelare som man anser ska spela med det frågande laget.
- Presentera alltid den spelare som ni har lånat för övriga truppen.
- Be någon av era spelare att ta hand om den spelare som ni har lånat.

Utbyte vid träning

Från och med 12 års ålder ska spelare erbjudas att träna med årskullen ovanför under begränsad period enligt följande riktlinjer:

- Inför varje säsong ska detta erbjudas till hela träningsgruppen (fråga ställs till varje spelare) och ledare gör därefter ett schema för utbytet under säsongen och kommunicerar detta till ledare i den äldre årskullen
- Ska vara en grupp på ~3-5 spelare åt gången för att skapa trygghet hos de yngre spelarna. Det är också rekommenderat att en ledare från den yngre träningsgruppen är med vid första träningstillfället
- Ska göras under begränsad period (ex. 1 träning/vecka under en 3-4 veckors period)
- När en period är klar så skickas en ny grupp upp till den äldre årsgruppen
- Förutsättning är självklart att man sköter sin träningsnärvaro i sin egen träningsgrupp för att få vara med i detta utbyte
- För spelare som är väldigt långt fram i utvecklingen kan utbytet göras under en längre period än beskrivet ovan (ex. 1 träning/vecka under en längre period än 3-4 veckor). Detta beslutas tillsammans med blockansvarig för respektive block.



Spelarutbildningsplan Ungdom



Riktlinjer vid träning

Svenska FF:s spelarutbildningsplan är grunden i vår träning

SvFF:s Spelarutbildningsplan beskriver hur svensk fotboll med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare i åldern 6–19 år och ge möjlighet till ett livslångt lärande samt en aktiv livsstil. Syftet med planen är att öka kunskapen om fotboll genom att utgå från aktuell forskning och beprövad erfarenhet.

Denna utbildningsplan ger bland annat en väldigt god vägledning på hur träning ska bedrivas för respektive åldersgrupp med utgångspunkt från:

- Hur man skapar en Utvecklande miljö
- Använda "Spelet som utgångspunkt"
- Barns behov och lek
- Lärande
- Målbilder
- Fotbollsfys



Mer detaljerad information finns självklart i SvFF:s Spelarutbildningsplan och våra ungdomsledare utbildas i detta när dom deltar på dessa utbildningar.

Övningsbank

Som komplement till SvFF:s övningsbank så har vi i LIF en egen framtagen övningsbank (Ledarmanual) som innehåller en massa bra övningar som kan vävas in i träningen.



Spelarutbildningsplan Ungdom



Knäkontroll

Knäkontroll är en del av fotbollsphysik men nämns här separat då det är ett viktigt område och inom LIF ska Knäkontroll läggas in som en naturlig del av träningen från 12 års ålder. Till hjälp finns Knäkontroll-appen och vi håller också regelbundet utbildningar på detta inom föreningen.



Knäskador är vanliga inom fotbollen och unga flickor är mer drabbade än jämnåriga pojkar. För att minska risken för knäskador inom idrotten har Knäkontroll som är ett träningsprogram tagits fram för förebyggande träning mot knäskador. Ungefär 5000 korsbandsskador sker varje år och det flesta av dessa drabbar ungdomar och framförallt flickor.

En studie visade att skaderisken för främre korsbandsskador minskade med 64 % genom regelbunden träning med dessa övningar och man såg dessutom att spelare som tränade enligt programmet minst en gång i veckan under säsongen drabbades bara av hälften så många akuta knäskador totalt sett. Fokus ligger på stabilitet kring knä och bål, övningarna kan anpassas utifrån individens behov. Målet är att tidigt få in ett önskvärt rörelsemönster med bra knäkontroll samt förbättra spelarnas bålstyrka, benstyrka, balans, koordination och landningsteknik från tidig ålder.



Spelarutbildningsplan Ungdom



Riktlinjer vid match

Från SvFF:s spelarutbildningsplan

Barnen vill spela matcher och jämföra sig med varandra, men det ska ske utifrån deras förutsättningar. Varje match är en del av lärandet och ska ses som en stimulans till fortsatt utveckling. Det som barnen övat på under veckan kan tillämpas under matchen i sitt rätta sammanhang. Resultatet ska då alltid vara av mindre betydelse än prestationen, den individuella eller lagets.

Speltid

- Sträva efter att spelarna ska få så mycket speltid som möjligt på matcherna. Optimalt är att ha 2-3 avbytare per match.
 - Om man har överskott på antal spelare i träningsgruppen mot antal lag som spelar match så är det bättre att man vilar några spelare så att de som är med på matchen får rikligt med speltid och till nästa match är det några andra spelare som får vila.
- T.o.m 14 år: Alla ska spela så lika mycket tid i matchen som det är möjligt och under säsongen provar man olika positioner i laget.

Rotation

- T.o.m 14 år: Roterar spelarna i träningsgruppen så att alla spelar med alla under säsongen på ett så rättvist sätt som möjligt (använd mall)
- Se mer under kapitel: [Individanpassning & Nivåanpassning](#)

Tränarens förhållningssätt under match

Som ledare ska du i så stor utsträckning som möjligt låta barnen själva få lösa situationerna på planen. Undvik att styra och berätta för barnen vad de ska göra, även om spontant beröm naturligtvis får förekomma. Återkopplingen kan i stället ges när barnen är avbytare, i pausen eller efter matchen. Koncentrera dig då på barnens positiva prestationer.



Spelarutbildningsplan Ungdom



Individanpassning & Nivåanpassning

SvFF:s riktlinjer

För att utvecklas behöver spelarna utmanas. SvFF rekommenderar att tränare använder sig av så kallad individanpassning, alltså utmaningar som baseras på spelarens aktuella färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. Dessa utmaningar bör ges i den träningsgrupp spelarna befinner sig i och olika former av cementerade nivåindelningar bör 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.

Hur vi applicerar detta inom Ljungby IF

- Alla bör träna och spela på sin nivå för att utvecklas.
- Spelarens och lagets långsiktiga behov och utveckling är det centrala. Enskilda matchresultat är inte viktiga och får inte styra verksamheten.
- Ledarna anpassar träning och matcher så att alla kan delta, utvecklas och ha kul på rätt nivå efter individens förutsättningar. Lita på att ledarna är utbildade och klarar uppgiften.
- Skapa en trygghet så att barnen oftare känner att de lyckas på träning och match.
- Målsättningen är att utmana och utveckla alla spelare på sin nivå. Spelarnas utvecklingskurva är individuell.
- Rotationer inom gruppen är nödvändig. Rotationerna sker för att optimera allas utveckling och den sociala sammanhållningen.
- Ingen fast nivåindelning av träningsgrupper eller matchtrupper görs före 15 års ålder
- Vi deltar i nivåanpassad seriespel enligt Smålands fotbollsforbunds modell. Matchtruppen kan då från och med 13 års ålder att kommas att anpassas efter dessa nivåer, för att utmana alla spelare på sin nivå.
 - Detta startar från 13 års ålder och gäller endast matchtrupperna (ej träningsgrupper). Denna gruppindelning får ej vara cementerad utan rotation av spelare/grupper måste ske under hela säsongen.



Spelarutbildningsplan Ungdom



Fotboll och andra idrotter

Budskapet i SvFF spelarutbildningsplan är att barns rörelseglädje och utveckling av de fysiska grundförutsättningarna bäst främjar den långsiktiga fotbollsutvecklingen. Lek och fysisk aktivitet är grunden för barnens totala utveckling. Spelarutbildningsplanen förordar därför allsidighet och variation där barnen får hålla på med olika idrotter och aktiviteter i unga år.

Ljungby IF uppmuntrar att våra barn och ungdomar håller på med flera olika idrotter så länge som möjligt. Vi har som förening ett ansvar för att underlätta detta tillsammans med övriga föreningar i vår närregion..

Barn- och ungdomar ställs många gånger inför svåra val och intressekonflikter. Här måste vi som vuxna ledare i alla föreningar hjälpa våra barn och ungdomar att ta bra beslut.

I Ljungby IF anser vi att fotbollens huvudsäsong startar 1 april och slutar i och med sista seriematchen (runt sista helgen i september). Under denna huvudsäsong anser vi att man ska prioritera fotbollen i sin träningsnärvaro framför vinteridrotter. På samma sätt anser vi att vinteridrott går före när fotbollen inte är huvudsäsong.

I de fall som barn och ungdomar tränar annan idrott som har liknande säsong som fotbollen så måste vi som vuxna ledare hjälpa till att ta bra beslut. Bland annat måste vi vägleda dem att skapa ett balanserat träningschema som undviker överträning och skaderisker.



Spelarutbildningsplan Ungdom



Utbildningsplan "Mer än bara fotboll"

I Ljungby IF vill vi inte bara fostra fotbollsspelare, vi vill fostra kompletta fotbollsspelare och den vi endast göra om vi fostrar dem såväl på som utanför fotbollsplanen. Denna utbildningsplan fokuserar på ämnen som våra barn och ungdomar kommer att ha nytta av både i och utanför fotbollsmiljön.

Upplägget på denna utbildning är enligt följande:

- Ha ett gemensamt Tema för hela föreningen (samtliga lag)
- Temat skiftar år från år och bestäms inför varje säsong baserat på förslag vi får till ungdomskommitten.
- Använda oss av externa utbildare via SISU
- Respektive träningsgrupp kommer att kallas till denna utbildning när man har en träningstid (utbildning istället för träning)

Temat för 2020 kommer att vara "Att se styrkan i olikheter"

- Samtliga träningsgrupper från 10 år upp till A-lag kommer att kallas till dessa utbildningar
- Utbildningen kommer att anpassas till vilken åldersgrupp som deltar
- Utbildning kommer att ske under våren

Tidigare Teman

År	Tema
2018	Kost samt hur prestation hänger ihop med Mat, Vila & Träning.
2019	Att vara en god lagkamrat och kompis

Utöver detta gemensamma tema så hålls även följande utbildningar för specifika årskullar:

År	Utbildning	Beskrivning	Utbildare
15	Domare	Domarutbildning för att döma ungdomsmatcher (halv-dag)	Domarklubben
Valfritt	Ledstjärnor	Skapa lagets Ledstjärnor (Stämningshöjare / Stämningssänkare) se material på hemsidan	Ledare för resp. träningsgrupp
Samtliga	Sociala aktiviteter	Minst 2-3 sociala aktiviteter utanför/i samband med fotbolls utövning för att främja lag- & kompis-anda.	Ledare för resp. träningsgrupp



Spelarutbildningsplan Ungdom



Versionshistorik

Datum	Beskrivning	Gjord av
2017-10-15	Första versionen skapad	Ungdomskomite
2019-01-19	Uppdaterat dokument så den matchar SvFF's nya spelformer. Uppdaterat Utbildningsplan "Mer än bara fotboll" med 2019 års tema Diverse mindre justeringar i dokumentet	Ungdomskomite
2019-10-24	Nivåer: Flyttat 16 år från nivå 3 till nivå 4 Nivå 2 & 3: Tillagt att "Lag anmäls alltid till SmFF's serie i samma åldersgrupp som dom tillhör" Utbyte vid träning: Börjar från 12 år istället för 13 år samt förtydligande gjort hur utbyte ska ske mellan årskullar Mer än bara fotboll: Uppdaterade tema för 2020	Ungdomskomite