



NÄSETS SPORTKLUBB SPELARUTBILDNINGSPLAN

"Glädje, Kamratskap & Utveckling"

[Skriv här]

Förord

Spelarutbildningsplanen som du nu håller i din hand är utarbetad av Nässets SK fotbollsråd under hösten 2019. Till grund har legat Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan och Göteborgs fotbollförbunds utbildningsmatris. Vi har valt ut de delar som vi anser är extra viktiga för att våra spelare skall få så bra fotbollsutbildning som möjligt med fokus på Glädje, Kamratskap och Utveckling

Syftet med spelarutbildningsplanen

Syftet med spelarutbildningsplanen är flera. För det första är den tänkt som en hjälp för våra tränare att förstå vid vilken ålder olika moment/begrepp bör introduceras för spelarna. För det andra ska den hjälpa tränare och ledare att bli medvetna om föreningens syn på barn- och ungdomsfotboll samt hur tränings- och matchmiljön bör bedrivas.

Ur föreningens perspektiv så är det tänkt att planen skall hjälpa till och kvalitetssäkra den fotbollsutbildning av barn och ungdomar som bedrivs inom Nässets SK. Den ska också ge föräldrarna en möjlighet att bilda sig en uppfattning om vad de kan ha för förväntningar på vår verksamhet. Målet med spelarutbildningsplanen är att forma en lärandemiljö som utvecklar spelaren och ger förutsättningar för ett livslångt lärande och en aktiv livsstil.

Tränare/ledare

Föreningens viktigaste resurser när det kommer till utbildning av våra spelare är alla våra föräldrar som ställer upp som tränare och ledare. För att leda och utbilda barn och ungdomar krävs kunskap. Därför har Nässets SK som krav att föreningens tränare och ledare genomför tränarutbildningar på den nivå som Svenska Fotbollförbundet rekommenderar, enligt matris nedan. Med en kunskap om fotboll och barns utveckling kan tränaren känna sig trygg i sitt ledarskap samt utbilda lagets spelare med ett pedagogiskt tillvägagångssätt. Utbildningarna skapar även en grund för ett gemensamt fotbollspråk. I Nässets SK strävar vi efter att ha utomstående tränare ifrån 14 års ålder.

	6-7 år	8-9 år	10-14 år	15-19 år
Tränare	Workshop 3vs3	Workshop 5vs5	C-diplom	B-diplom
Assisterande tränare	Workshop 3vs3	Workshop 5vs5	C-diplom	B Ungdom
Hjälptränare	Workshop 3vs3	Workshop 5vs5	C-diplom	B Ungdom
Målvaktstränare			C-diplom Målvaktstr. C	B Ungdom Målvaktstr. B

Som tränare i Nässets SK ger vi positiv feedback, mycket uppmuntran och visar uppmärksamhet till alla. Vi ger få och tydliga anvisningar. Vi tillämpar ett reflekterande ledarskap där vi utvärderar våra träningar och matcher.

Exempel: Ni har en spelare som missar träningar ibland och inte utmärker sig nämnvärt för sina fotbollskunskaper: Ni visar uppskattning vid närvaro och ger uppmärksamhet för deltagandet.

Exempel: Ni har haft en match under helgen där några spelare spelat olika mycket: Ni reflekterar tillsammans i tränargruppen med utgångspunkt i spelarutbildningsplanen varför det blev så.

Från föreningens håll så finns det inget exakt krav på hur ni ledare skall organisera er i respektive lag. Dock vill vi att följande roller ska finnas representerade i varje lag.

- Huvudtränare/lagansvariga för fotboll och kontaktpersoner till föreningen

- Hjälptränare (varierar antal beroende på hur stora grupperna är, hjälptränare är med på fotbollen)
- Målvaktsansvarig (målvaktstränare)
- Admin, ansvarar för hemsida, fogis etc
- Materialansvarig
- Arrangemangs och evenemangsansvariga (minst 2 stycken, lämpligtvis andra föräldrar än tränarna ovan)

Spelarutbildningsplanens utformning

Vår spelarutbildningsplan är utformad efter våra spelformer, dvs 3 mot 3, 5 mot 5, 7 mot 7, 9 mot 9 och 11 mot 11. Därmed sträcker sig planen över två år för de yngsta spelarna samt för 9 mot 9 medan i spel 7 mot 7 så täcker planen tre år. Från 15 års ålder spelar vi 11 mot 11 och även här finns en spelarutbildningsplan som är tänkt att nyttjas så länge spelaren spelar ungdoms-, juniorfotboll. Planen bygger på en långsiktig utveckling av spelarna och att så många som möjligt skall hålla på med sin fotboll så länge som möjligt.

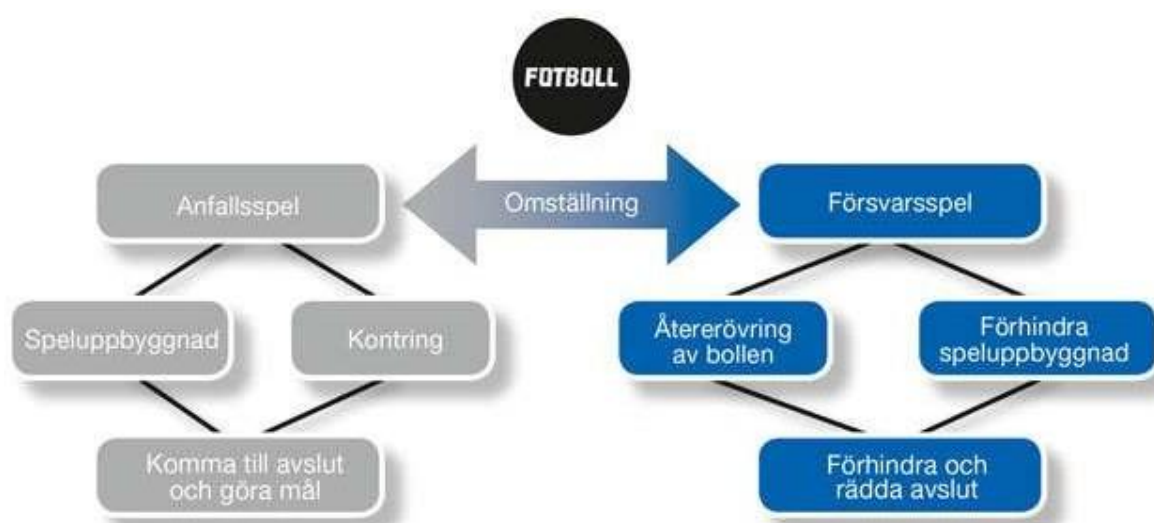
Spelarutbildningsplanen är uppbyggd i ett antal punkter som byggs på allt eftersom spelformerna förändras.

- Spelet
 - Anfallsspel (introduceras i 3 mot 3)
 - Omställning (introduceras i 7 mot 7)
 - Försvarsspel (introduceras i 3 mot 3)
 - Spelytor (introduceras i 9 mot 9)
 - Tredjedelar och korridorer (introduceras i 11 mot 11)
- Laget
 - Lagets spelsystem (introduceras i 5 mot 5)
 - Utgångspositioner (introduceras i 7 mot 7)
 - Arbetssätt, uppgifter & prioriteringar (introduceras i 7 mot 7)
 - Roller (introduceras i 9 mot 9)
 - Spelartyper (introduceras i 11 mot 11)
 - Lagets anfallsspel (introduceras i 5 mot 5)
 - Fasta situationer (introduceras i 7 mot 7)
 - Lagets målbilder (introduceras i 5 mot 5)
- Spelaren
 - Anfallsspel (introduceras i 3 mot 3)
 - Försvarsspel (introduceras i 3 mot 3)
 - Fotbollsfys (introduceras i 3 mot 3)
 - Fotbollspsykologi (introduceras i 3 mot 3)
 - Målvakten (introduceras i 5 mot 5)
 - Anfallsspel för målvakten (introduceras i 5 mot 5)
 - Försvarsspel för målvakten (introduceras i 5 mot 5)
 - Målbild för spelaren (introduceras i 5 mot 5)
- Träningar
- Matcher
- Cuper
- Läger

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelarna kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel överlapp. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla de färdigheter som finns presenterade för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Spelet

Spelet är en centraldel i vår spelarutbildningsplan och vi utgår från detta när vi utbildar våra barn och ungdomar. Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel och när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel. Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning och är karaktäristiskt för spelet. Det tar tid att skapa ett spelsystem för alla spelets skeden. Fokusera extra på en enkel del per skede. Det kan även vara bra att fokusera extra på några skeden åt gången. Eftersom spelformerna sträcker sig över flera år finns det gott om tid och spelsystemet byggs på allt efterhand.



Figur: Spelets skeenden (Svenska fotbollsförbundet)

Spelaren

Fotboll må vara ett lagspel men som ledare och tränare får vi aldrig glömma av den enskilda spelaren som i vårt fall också är ett barn eller ungdom. Detta betyder att inte bara föreningens egna synsätt skall råda utan även att barnkonventionen som numera är en lag gäller. Detta betyder att alla barn är lika mycket värda och att barn alla har samma rättigheter samt att ingen får diskrimineras. Vidare så betyder det också att beslut som rör barn skall i första hand tas för att vara för barnets bästa. Barn har också rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad. Som ledare och tränare ska du alltså alltid ha med dig synsättet att dina beslut skall tas för det enskilda barnets bästa, inte för att vinna en match eller för gruppens bästa. Att balansera våra beslut mellan den enskildes behov och kollektivets är antagligen det svåraste vi som ledare har att hantera.

Många spelare deltar i andra idrotter och har fotboll eller extra mycket idrott i skolan. Det är viktigt att tränaren känner till individuella spelares totala belastning. När vi funderar över den enskildes totala belastning så är det inte bara den fysiska belastningen som skall beaktas utan lika viktigt är den mentala belastningen. Tänk på att såväl skola, kompisar och andra fritidssysselsättningar skall hinnas med i spelarens liv. Att träna för mycket fotboll kan leda till överbelastningsskador, minskad långsiktig motivation och mindre tid för allsidig träning. Det rekommenderas att alla spelare bör vila från fysisk aktivitet minst en dag per vecka och ha ledigt från organiserad träning minst en kväll per skolvecka.

Fotbollsfys

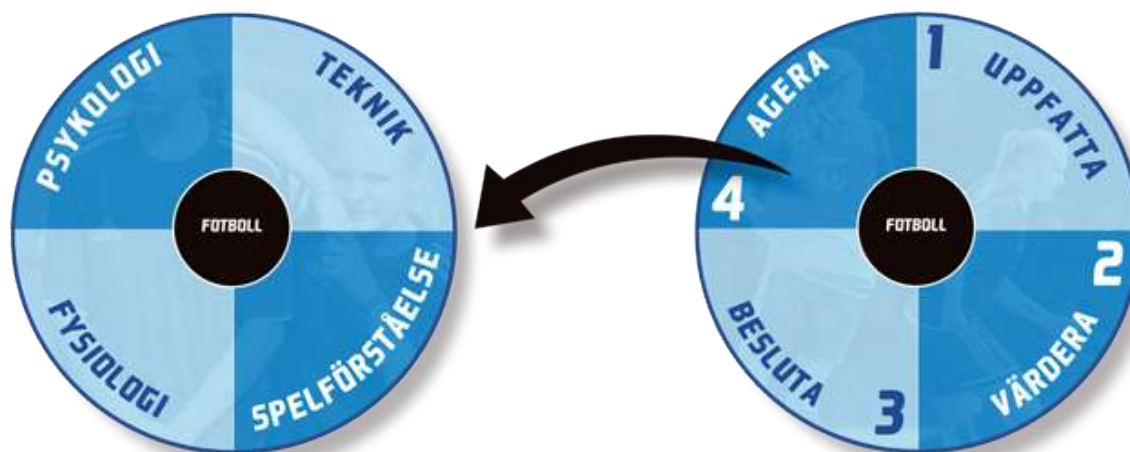
Fotboll handlar bland annat om att behärska en rad oväntade fysiska moment vilka beror på hur medspelare och motståndare agerar och hur bollen förflyttas. Rörelsemönstret är oregelbundet och består av löpningar framåt och bakåt, i sidled och med rotationer. Farten i dessa löpningar är ständigt växlande. Ibland kräver situationen att spelarna måste kunna hoppa och landa samt bromsa in för att göra snabba riktningförändringar. Målsättningen med fysisk träning inom ungdomsfotbollen är att utveckla spelarna så de kan spela fotboll ock tål matchens krav -det vill säga att vi tränar skadeförebyggande. Det är ett integrerat synsätt där fysiskträning och fotbollsträning sker samtidigt. Vi bör träna våra ungdomar med fotbollsanpassad fysiologi som på olika sätt belastar kroppen enligt spelets krav. I bilden nedan framgår vid vilken ålder vi skall prioritera att träna de olika fysiska grundkvalitéerna. Siffran 1 skall ges högst prioritet och 10 betyder lägst prioritet.

Ålder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	5	5	8	9
Löpteknik	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	5	6	8	9
Fotbollssnabbhet	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	5	6	7
Fotarbete	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	4	5	6
Styrka	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1	1
Uthållighet	10	10	10	10	10	7	6	5	4	3	1	1	1	1
Rörlighet	5	5	5	4	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3

Som ni kan utläsa ovan så är alltså koordination och fotarbete av högsta prioritet i spelarnas fysiska träning ända upp till 12 års ålder och fysisk uthållighet och styrka inget som bör prioriteras förrän i 15-16 års ålder.

En fotbollsaktion är när spelaren gör ett ingripande. Fotbollsaktionen kan vara sammansatt av flera moment, till exempel när en spelare löper, driver och avslutar med skott. Aktionen kan också vara ett enstaka moment till exempel en nickduell med upphopp och landning. En aktion varar sällan i mer än i fem sekunder. När en spelare gör en längre löpning, med eller utan boll, kan dock aktionen pågå i mer än fem sekunder.

För att förstå komplexiteten i en fotbollsaktion bör vi beakta dess olika delar. Innan spelaren utför aktionen behöver hen först uppfatta vad som händer, värdera situationen, fatta ett beslut och agera utifrån beslutet. Utföranden och beslutsprocessen påverkas av spelarens psykologi, fysiologi, spelförståelse och teknik.



Exempel: Ni har en spelare som är nio år och som tydligt förstår spelbredd och speldjup men det ingår inte i målbilden för 6–9 år. Ska ni träna det ändå? Tänk på att träningsfokus är fotbollsglädje och att barnen på fotbollsplanen ska uppfatta, värdera, besluta och sedan agera.

- Spelförståelse: Ska jag skjuta eller passa?
- Teknik: Hur träffar jag bollen i skottet för rätt placering och hårdhet?
- Fysiologi: Hur mycket kraft kan musklerna producera för få fart på bollen?
- Psykologi: Vågar jag skjuta när det är det bästa alternativet? Trots att jag missade det förra skottet.

Träningar

Samlingarna bör vara korta och övningarna enkla men varierande. Träningen ska genomsyras av hög aktivitet, mycket bollkontakt, inga köbildningar och präglas av ett specifikt tema. Arbetsperioderna bör vara korta och 50 – 60 % av träningstiden ska vara spelmoment.

Exempel: Ni har en övning som ni av erfarenhet tycker fungerar bra och som spelarna gillar. En fråga du som tränare kan ställa dig är: Kan vi få in fler bollkontakter men ändå behålla glädjen

Exempel: Ni har en träning där ni har valt temat "Avslut" och har 30 spelare men bara två mål: Planera träningen så att spelarna ändå slipper stå i kö..

Exempel: Ni har en träning där ni har valt temat "kollektiva försvarsmetoder": Under träningen så är det främst de kollektiva försvarsmetoderna som ni uppmuntrar och instruerar spelarna i, t.ex. "bra överflytt

Tränaren bör låta spelarna vara delaktiga och ställa frågor till dem. Till exempel kan hen fråga backlinjen om hur de uppfattar sin roll i speluppbyggnaden och vilka utmaningar de vill träna extra på. Tränaren kan också fråga övriga spelare vad de ska tänka på för att hjälpa backlinjen.

När vi planerar våra träningar och ritat våra övningar så använder vi fotbollssymbolerna enligt fotbollsförbundets standard. Detta för att vi tidigt skall lära våra spelare att "läsa" övningar och vi alla skall skriva med ett gemensamt språk.

SYMBOLERNA

Övningarna innehåller olika symboler beroende på vilken roll barnen har och vad de gör.



Försvars-
spelare



Bollhållare



Anfalls-
spelare



Boll




Kon



3:e lag eller spelare som
tillhör bollhållande lag

Mv Målvakt

 Spelarens väg
med boll

 Spelarens väg
utan boll

 Bollens
väg

Matcher

Matchen är ett utbildningstillfälle i likhet med träning. Alla spelare med godkänd träningsnärvaro (ca 50-65% mellan 1/4 till 30/9) ska erbjudas lika många matcher och uttagna spelare ska erbjudas lika speltid.

Från 16 år ska alla uttagna till match ha speltid. Undantag för U17 som är elitförberedande

Under matchen låter ledare och föräldrar spelarna själva lösa matchsituationerna. Varje matchtillfälle bör innehålla en individuell eller kollektiv uppgift.

Exempel: En spelare driver bollen på väg mot motståndarnas mål samtidigt som en lagkamrat står fri. Föräldrar och tränare är tysta och låter spelaren fatta beslut.

Exempel: Veckan före match har laget tränat väggspel. En kollektiv uppgift kan då vara att i matchen försöka genomföra tre väggspel per halvlek.

Hur skall spelarutbildningsplanen användas

Tanken med spelarutbildningsplanen är att respektive lag ska planera sin verksamhet med hjälp av planen för de kommande åren som laget spelar i en viss spelform. Det vill säga allt som står under en viss spelform skall inte hinnas med under ett år. Däremot när laget byter till nästa spelform så skall vi ha tränat på vissa moment och spelarna skall ha en viss kunskap såväl praktiskt som teoretiskt för att kunna utvecklas vidare i nästa spelform. Därför är det bra att planera verksamheten från spelets skeenden anfallsspel, omställning och försvarsspel.

Planeringen bryts där efter ner i olika perioder/säsonger enligt följande:

För 3 mot 3 till 7 mot 7 använder vi säsongerna

- försäsong (januari–mars)
- säsong (april-juni och augusti-september)
- eftersäsong (oktober-november).

I de äldre spelformerna 9 mot 9 och 11 mot 11 delar vi istället in i

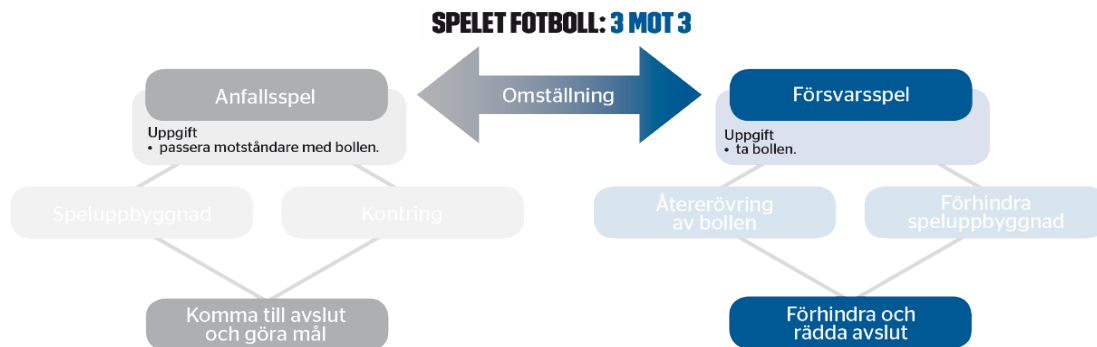
- försäsong (januari – mars)
- tävlingssäsong 1 (april-juni)
- mellansäsong (juli)
- tävlingssäsong 2 (augusti-oktober)
- eftersäsong (november-december)

Vid planering av de olika perioderna så är det bra att använda följande frågeställningar:

- Vad vill vi uppnå under perioden? Mål
- Varför vill vi uppnå detta? Syfte
- Hur skall ni och spelarna gå tillväga för att uppnå målen

Låt inte spelarnas prestationer i enstaka matcher påverka vår planering in någon större utsträckning. Fokus ska ligga på att utveckla de moment och aktioner som spelarna gör flest gånger under spelet och som vi har identifierat som viktiga i vår aktuella spelform.

3 mot 3 för våra 6–7-åriga spelare



Spelet

I spelformen 3 mot 3 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Spelet är i stor utsträckning individuellt. Däremot kan barnen hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla spelare försvarsspelare.

Laget

- Lagets uppgift i anfallsspelet är att passera motståndarna med bollen.
- Lagets uppgift i försvarsspelet är att ta bollen från motståndarna.

Spelaren

Anfallsspel

- driva
- vända
- skjuta

Försvårsspel

- bryta

Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

- Långsiktig utveckling och motivation; fokusera på att barnen skall tycka att fotbollen är rolig.
- Göra nästa aktion, t.ex. att en spelare tar tillbaka bollen när hen tappat den.
- Göra lagkamrater bättre, t.ex. att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Träningar

- 1 träning per vecka (ca 1 h)
- Nivåindelning får ej förekomma.
- Träning sker med den egna åldersgruppen.

Matcher

- Matcher spelas endast vid s.k. sammandrag
- Jämnstarka lag, alla spelar med alla
- Lika speltid för alla
- Cirka 1–3 avbytare
- Byten sker företrädesvis i paus

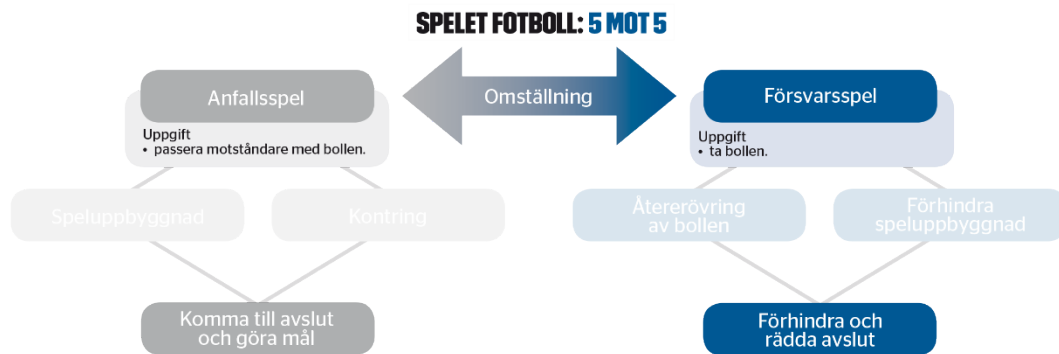
Cuper

- 0–1 cup för 6-åringar
- 1–3 cuper för 7-åringar

Läger

- Eventuellt dagläger aktuellt vid 7 års ålder

5 mot 5 för våra 8–9-åriga spelare



Spelet

I spelformen 5 mot 5 införs målvakt och för utespelarna införs med fördel två lagdelar. Spelet är fortsatt i stor utsträckning individuellt men det kollektiva spelet ska nu utvecklas. Som ledare är det viktigt att fortsätta att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen.

Laget

- Lagets uppgift i anfallsspelet är att passera motståndarna med bollen.
- Lagets uppgift i försvarsspelet är att ta bollen från motståndarna.

Lagets spelsystem

- Förslagsvis 2–2 + Målvakt

Ett sätt att göra spelare delaktiga och samtidigt träna spelförståelse är att ledaren frågar spelarna vad målvaktens, backarnas och forwards olika roller är i anfalls- och försvarsspel. Frågorna bör vara begränsade till en eller två korta punkter per position, och spelarna ska sedan träna på dessa punkter på träning och i matcher. Spelarna kan exempelvis lära sig att målvaktens roll i försvarsspelet är att rädda skott och i anfallsspelet att vara spelbar bakåt för medspelarna.

Lagets anfallsspel

- Spelbarhet.

Lagets målbilder

- Laget kan kontrollera bollen i anfallsspelet.

Spelaren

Anfallsspel

- driva
- vända
- skjuta; insida/vrist
- passa; insida/utsida
- ta emot bollen; insida/utsida
- utmana, finta och dribbla

Försvvarsspel

- bryta
- pressa
- markera

Målvakten

Målvakten är en position bland andra och det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt, både på träning och i matcher.

Anfallsspelet för målvakten

- passa bollen
- rulla/kasta ut bollen

Försvvarsspelet för målvakten

- fånga bollen
- kasta sig

Fotbollsfys

- Koordinationsövningar med boll
- Fotarbete
- Fotbollssnabbhet (vid 9 års ålder)
- Löpteknik (vid 9 års ålder)

Fotbollpsykologi

- Långsiktig utveckling och motivation, t.ex. att en spelare väljer en egen lösning i en övning (exempelvis skott med höger eller vänster fot).
- Göra nästa aktion, t.ex. att en spelare vågar utmana igen när hen har tappat bollen.
- Göra lagkamrater bättre, t.ex. att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Målbild för spelaren

- Spelaren är beslutsam i 1-mot-1-situationer; utmanar och dribblar sig förbi försvararen.
- I försvvarsspelet så ska spelaren snabbt komma på försvarssida och ta tillbaka bollen.
- Spelaren strävar efter att passa bollen om hen har en spelbar medspelare.
- Spelaren ska lära sig och förstå innebörden av begreppet spelbarhet.

Träningar

- 1–2 träningar per vecka (ca 1 h/träning)
- Fokusera på så mycket bollkontakt som möjligt för den enskilde spelaren.
- Nivåindelning får ej förekomma.
- Träning ska ske med den egna åldersgruppen.

Matcher

- 1 match per vecka
- Jämnstarka lag, alla spelar med alla.
- Lika speltid för alla
- Cirka 1–3 avbytare
- Byten sker företrädesvis i paus.

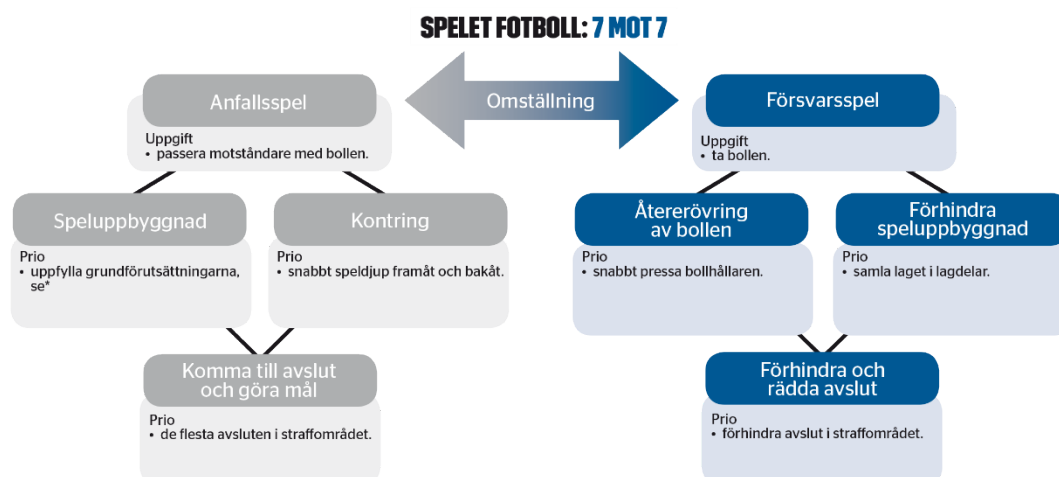
Cuper

- 2-4 cuper per år

Läger

- Förslagsvis 1 dagläger per år, t.ex. i klubbstugan.

7 mot 7 för våra 10–12 åriga spelare



Spelet

I åldern 10–12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och spelare som är farliga. I spelformen 7 mot 7 så införs spelets alla skeenden; anfallsspel, omställning och försvarsspel.

Anfallsspel

- Speluppbyggnad
- Kontring
- Komma till avslut och göra mål

Omställning

- Till försvarsspel när man som anfallande lag blivit av med bollen
- Till anfallsspel när man som försvarande lag har erövat bollen

Försvarsspel

- Förhindra speluppbyggnad
- Återerövring av boll
- Förhindra och rädda avslut

Laget

Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndarna med bollen i spelets skeenden:

- Speluppbyggnad
- Kontring

Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen i spelet skeenden:

- Förhindra speluppbyggnad
- Återerövring av boll

Lagets spelsystem

- Förslagsvis 2-3-1

I spelformen 7 mot 7 är det lämpligt att börja jobba med tre lagdelar. Fokus bör ligga på att alla spelare är aktiva i alla spelets skeden. Det kan även vara lämpligt att introducera arbetssätt och utgångspositioner från lagets spelsystem.

Utgångspositioner

Spelarna varierar positioner men kan med fördel spela på en och samma position under en match för att byta till nästa. Viktigt att spelarna får spela på alla positioner under året. Det kan också vara nyttigt för spelarnas att spela med olika utgångspositioner vid olika tillfällen, till exempel att i en match spela med tre backar och i nästa med två.

Arbetssätt, uppgifter och prioriteringar

Arbetssättet beskriver hur vi skall spela anfallsspel respektive försvarsspel i spelets olika skeenden.

I spelformen 7 mot 7 så är dessa förslagsvis följande:

- I speluppbyggnad är det att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel, så som spelbarhet, speldjup, spelbredd och spelavstånd.
- I kontring är det att snabbt ge speldjup framåt och bakåt.
- I komma till avslut och göra mål är det att ta sig in i straffområdet och komma till avslut.

I försvarsspelets skeenden är uppgifterna:

- Återerövring av bollen genom att snabbt pressa bollhållaren.
- Förhindra speluppbyggnad genom att samla laget i lagdelar på försvarssida.
- Förhindra och rädda avslut i straffområdet.

Lagets anfallsspel

- spelbarhet
- speldjup
- spelbredd
- spelavstånd
- uppspel
- djupledsspel
- spelvändning
- uppflyttning
- väggspel

Lagets försvarsspel

- försvarssida
- täckning
- nedflyttning
- uppflyttning

Fasta situationer

I spel 7 mot 7 får bollen slås i luften vid fasta situationer och även gå direkt i mål. Vi skall prioritera att spelet kommer igång snabbt och att olika spelare får ta fasta situationer vid olika tillfällen. För den långsiktiga utvecklingen är det troligen bättre att prioritera spelets olika skeden före fasta situationer under träningen. När målvakten sätter igång spelet ska det försvarande laget backa till retreatlinjen vilket ger det anfallande laget tid att starta en speluppbyggnad där alla spelare är delaktiga. Samtidigt får det försvarande laget möjlighet att samla laget för att jobba tillsammans i skedet förhindra speluppbyggnad.

Lagets målbilder

- Laget kan kontrollera bollen i anfallsspelet och spelarna söker nya positioner efter slagen

- passning.
- Bollens position på planen bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.

Spelaren

Anfallsspel

- driva
- vända
- skjuta; insida/vrist
- passa; insida/utsida
- ta emot bollen; insida/utsida
- utmana, finta och dribbla
- medtagning
- inkast

Försvarsspel

- bryta
- pressa
- markera
- tackla

Målvakten

Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

Anfallsspelet för målvakten

- passa bollen
- rulla/kasta ut bollen

Försvarsspelet för målvakten

- fånga
- kasta sig
- palming

Fotbollsfys

- Koordinationsövningar med boll
- Fotarbete
- Fotbollssnabbhet
- Löpteknik
- Fotbollsrörlighet (vid 12 års ålder)
- Knäkontroll

Fotbollpsykologi

- Långsiktig utveckling, t.ex. att en spelare reflekterar över vad hon/han har lärt sig i samband med träning och match.
- Göra nästa aktion, t.ex. att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.
- Göra lagkamrater bättre, t.ex. att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Målbild för spelaren

- Spelaren är beslutsam i 1 mot 1-situationer; utmanar och dribblar sig förbi försvararen. I försvarsspelet så skall spelaren snabbt komma på försvarssida och pressa alternativt täcka. Har spelaren möjlighet så tar hen tillbaka bollen.
- Spelaren strävar efter att passa bollen framåt på marken till en spelbar medspelare.

- Spelarna skall lära sig begreppet försvarssida och själv kunna positionera sig där efter.

Träningar

- 2–3 träningar per vecka (ca 1,5 h)
- Fokusera på så många fotbollsaktioner som möjligt för den enskilde spelaren.
- Nivåindelning får förekomma vid enstaka tillfällen men aldrig i permanenta grupper. Syftet med nivåindelningen skall vara utformat så det gynnar hela gruppens fotbollsutveckling och kommuniceras i förväg till föräldrarna.
- Träning ska ske med den egna åldersgruppen, dock erbjuds spelare att få testa på att träna med äldre åldersgrupp.

Matcher

- 1–2 matcher per vecka, snittet över året skall inte vara mer 1,5 match per vecka för någon spelare.
- Jämnstarka lag, alla spelar med alla.
- Alla uttagna spelare spelar minst 2 av 3 perioder.
- Spelarna turas om att starta matcherna.
- Cirka 3 avbytare.
- Byten sker företrädesvis i pauserna.
- Matchgenomgången i spelformen 7 mot 7 bör vara inriktad på träningsveckans tema samt spelglädje. Ställ gärna frågor till spelarna, till exempel vad de har tränat på under veckan och som därmed är viktigt att tänka på i matchen

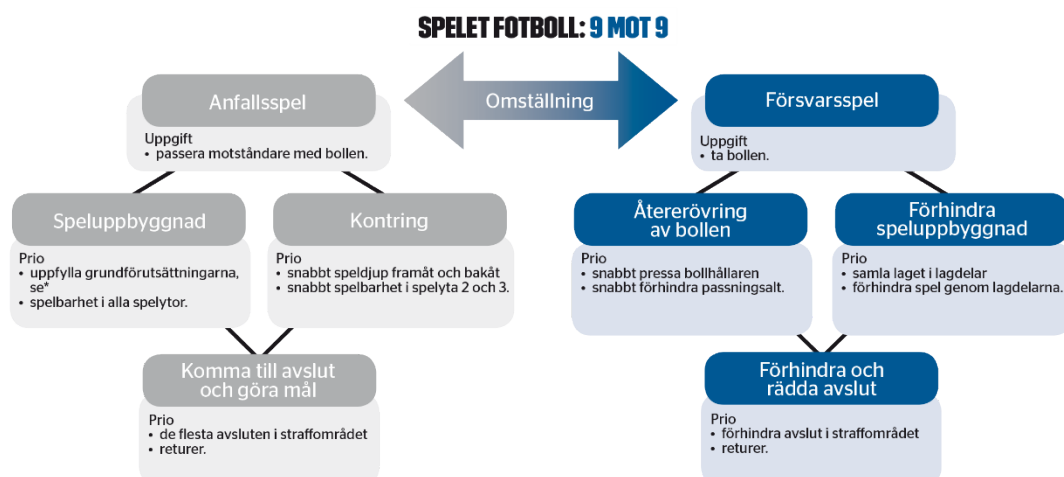
Cuper

4-6 cuper per år i närområdet.

Läger

1-2 läger per år i närområdet.

9 mot 9 för våra 13–14 åriga spelare



Spelet

I 13-14-årsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans. I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra. I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning. I spelformen 9 mot 9 så införs offsideregeln vilket kräver att samarbetet mellan lagdelarna utvecklas. Vi inför begreppet spelytor och att spelarna kan ha olika roller.

Laget

Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen i spelets skeden:

- Speluppbyggnad
- Kontring
- Komma till avslut och göra mål

Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen i spelet skeden:

- Förhindra speluppbyggnad
- Återerövring av boll
- Förhindra avslut och rädda mål

Lagets spelsystem

Förslagsvis 4-1-3

Fortsatt bör fokus ligga på att alla spelare är aktiva i alla spelets skeden. Vi vidareutvecklar lagets spelsystem genom att lägga till spelarnas roller.

Utgångspositioner

Spelarna varierar positioner men kan under denna spelform börja renodlas. Det kan också vara nyttigt för spelarnas lärande att spela med olika utgångspositioner vid olika tillfällen, till exempel att i en match spela med 1 mittfältare och i nästa med två. Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen.

Roller

Spelarna har olika roller i spelets olika skeden. I 9 mot 9 kan spelare inom samma lagdel ha olika

roller. Exempelvis kan den ena innermittfältaren komma högre upp i planen än den andra i speluppbyggnaden. Begränsa er till någon eller några punkter per position och skede, till exempel att målvaktens roll i speluppbyggnad är att vara spelbar bakåt och i kontring starta spelet snabbt efter att ha fångat bollen.

Arbetsätt, uppgifter och prioriteringar

Som ett led att utveckla lagets spelsystem lägger vi till fler prioriterade uppgifter som laget ska uppfylla i de olika skeendena:

Speluppbyggnaden:

- Att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel; spelbarhet, speldjup, spelbredd och spelavstånd.
- Att vara spelbar i alla spelytor.

Kontring:

- Att snabbt ge speldjup i spelyta 2 och 3.

Komma till avslut och göra mål:

- Att ta sig in i straffområdet och komma till avslut.
- Att ta returer.

Återerövring av bollen:

- Att snabbt pressa bollhållaren.
- Att förhindra passningsalternativ för motståndaren.

Förhindra speluppbyggnad:

- Att samla laget i lagdelar på försvarssidan.
- Att förhindra passningar genom lagdelarna.

Förhindra och rädda avslut:

- Att förhindra avslut i straffområdet.
- Att ta hand om returer.

Lagets anfallsspel

- spelbarhet
- speldjup
- spelbredd
- spelavstånd
- uppspel
- djupledsspel
- spelvändning
- oppflyttning
- väggspel
- överlappning
- avledande manöver

Lagets försvarsspel

- försvarssida
- täckning
- nedflyttning
- oppflyttning
- understöd
- överflyttning
- centrering

Fasta situationer

- Fortsätt att prioritera att spelet kommer igång snabbt.
- Spelarna turas om att slå frisparkar nära mål, straffar och hörnor.

Lagets målbilder

- Laget kan kontrollera bollen i anfallsspelet och klarar att spela genom alla spelytor.
- Bollens position på planen bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssättet är zonmarkering.

Spelaren

Anfallsspel

- driva
- vända
- skjuta; insida/vrist
- passa; insida/utsida
- ta emot bollen; insida/utsida
- utmana, finta och dribbla
- medtagning
- inkast
- nicka
- rättvänd/felvänd

Försvarsspel

- bryta
- pressa
- markera.
- tackla
- nicka

Målvakten

Målvakten ska ges fortsatt möjlighet att specialisera sig, dock är det fortsatt viktigt att målvakten även är med och tränar som utespelare med övriga laget kontinuerligt. Uppmuntra spelarna att stå i mål och försök att ha fler målvakter än en per lag så blir laget inte lika sårbart om någon målvakt är borta. Dessutom underlättas och gynnas målvakternas träning.

Anfallsspelet för målvakten

- passa bollen
- rulla/kasta ut bollen
- utspark

Försvarsspelet för målvakten

- fånga
- kasta sig
- palming
- bryta djupledspassning
- boxa
- upphopp (fånga/boxa)

Fotbollsfys

- Fotbollsnabbhet
- Fotbollsrörlighet
- Knäkontroll

Fotbollpsykologi

- Långsiktig utveckling, t.ex. att en spelare sätter upp mål med träning och match och utvärderar.
- Göra nästa aktion, t.ex. att en spelare fortsätter att försöka utmana sin motståndare även om hon/han inte kom förbi förra gången.
- Göra lagkamrater bättre, t.ex. att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Målbild för spelaren

- Spelaren är beslutsam i 1 mot 1-situationer; utmanar och dribblar sig förbi försvararen. I försvarsspelet så ska spelare snabbt komma på försvarssida och pressa alternativt täcka. Har spelaren möjlighet så tar hen tillbaka bollen.
- Spelaren strävar efter att passa bollen framåt på marken till en spelbar medspelare. Passningarna skall vara hårda och precisa och spelaren ska kunna ta emot passningar på ett funktionellt sätt.
- Spelarna orienterar sig hela tiden genom att hålla huvudet högt och lyfta blicken så att hen kan se och uppfatta spelet.

Träningar

- 3–4 träningar per vecka (ca 1,5 h)
- Fokusera på så många fotbollsaktioner som möjligt för den enskilde spelaren.
- Nivåindelning får förekomma vid enstaka tillfällen men aldrig i permanenta grupper. Syftet med nivåindelningen skall vara utformat så det gynnar hela gruppens fotbollsutveckling och kommuniceras i förväg till föräldrarna.
- Sker med den egna åldersgruppen, dock erbjuds spelarna att få testa på att träna med äldre åldersgrupp.

Matcher

- 1–2 matcher per vecka, snittet över året skall inte vara mer 1,5 match per vecka för någon spelare.
- Nivåindelade lag får förekomma, undvik dock permanenta lag.
- Alla uttagna spelare spelar minst 2 av 3 perioder.
- Spelarna turas om att starta matcherna.
- Cirka 3 avbytare.
- Byten sker företrädesvis i pauserna.
- Matchgenomgången i spelformen 9 mot 9 bör vara inriktad på träningsveckans tema samt spelglädje. Ställ gärna frågor till spelarna, till exempel vad de har tränat på under veckan och som därmed är viktigt att tänka på i matchen.

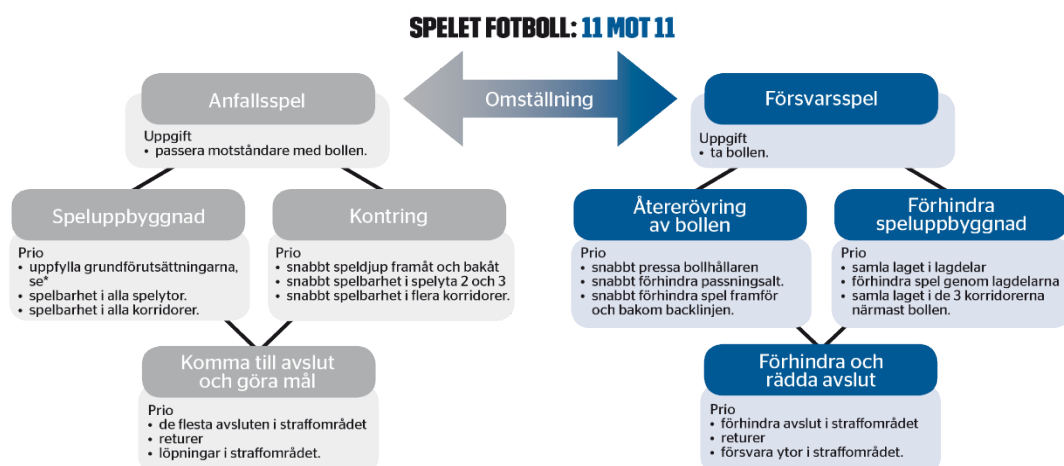
Cuper

4 cuper per år.

Läger

1 läger per år.

11 mot 11 för våra 15–19 åriga spelare



Spelet

I spelformen 11 mot 11 blir spelet allt mer kollektivt och efter något år eller två så involveras hela laget samtidigt. Vi utvecklar också sättet att beskriva planen i tredjedelar och korridorer. Under den senare delen av åldersspannet introducerar vi också begreppet spelartyper.

Laget

Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen i spelets skeenden:

- Speluppbyggnad
- Kontring
- Komma till avslut och göra mål

Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen i spelet skeenden:

- Förhindra speluppbyggnad
- Återerövring av boll
- Förhindra avslut och rädda mål

Lagets spelsystem

- Förslagsvis 4-2-3-1

Arbetet med lagets spelsystem vidareutvecklas genom att lägga till spelartyper, detta bör ske först under senare delen av åldersspannet. Fortsatt bör fokus ligga på att alla spelare är aktiva i alla spelets skeden.

Utgångspositioner

Spelarnas positioner renodlas så att spelarna har platser som de oftast spelar på under både träning och match. Det kan fortfarande vara nyttigt för dem att ibland träna och spela olika positioner.

Roller

Spelare har olika roller i spelets olika skeden.

Begränsa er till några punkter per position och skede, till exempel att ytterbackens roll i speluppbyggnad är att vara spelbar för mittbacken i spelyta 1 och i den yttre korridoren. När bollen spelats till spelyta 2 är ytterbackens roll att följa med i anfallet och vara spelbar i den yttre

korridoren i spelyta 2 eller 3.

Spelartyper

Spelarna bör fortsätta att träna på alla färdigheter, men en viss del av träningen kan ägnas åt att förstärka en styrka eller förbättra en svaghet. I åldern 16–19 år kan spelare inom samma lagdel ha olika roller baserat på de olika spelarterna. I exempelvis speluppbyggnaden ska den innermittfältaren som är bra på att dribbla komma högre upp i planen än den andra innermittfältaren som är bra på att bryta.

Arbetsätt, uppgifter och prioriteringar

Som ett led att utveckla lagets spelsystem lägger vi till fler prioriterade uppgifter som laget skall uppfylla i de olika skeendena:

Speluppbyggnaden:

- Att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel; spelbarhet, speldjup, spelbredd och spelavstånd.
- Att vara spelbar i alla spelytor.
- Att vara spelbar i alla korridorer.

Kontring:

- Att snabbt ge speldjup i spelyta 2 och 3.
- Att snabbt ge spelbarhet i flera korridorer.

Komma till avslut och göra mål:

- Att ta sig in i straffområdet och komma till avslut.
- Att ta returer.
- Att ta löpningar i straffområdet.

Återerövring av bollen:

- Att snabbt pressa bollhållaren.
- Att förhindra passningsalternativ för motståndaren.
- Att snabbt förhindra spel framför och bakom backlinjen.

Förhindra speluppbyggnad:

- Att samla laget i lagdelar på försvarssidan.
- Att förhindra passningar genom lagdelarna.
- Att samla laget i de tre korridorerna närmast bollen

Förhindra och rädda avslut:

- Att förhindra avslut i straffområdet.
- Att ta hand om returer.
- Att täcka ytor i straffområdet.

Lagets anfallsspel

- spelbarhet
- speldjup
- spelbredd
- spelavstånd
- uppspel
- djupledsspel
- spelvändning
- uppflyttning
- väggspel
- överlappning
- avledande manöver
- motrörelser
- korslöpning

- instick

Lagets försvarsspel

- försvarssida
- täckning
- nedflyttning
- uppflyttning
- understöd
- överflyttning
- centrering

Fasta situationer

Fasta situationer blir en allt viktigare del av spelet. Ni kan med fördel börja att arbeta med specifika roller för olika spelare. Dock viktigt att spelarna fortsätter att turas om i de olika rollerna. Fundera även igenom hur laget skall agera vid avspark, inspark och inkast såväl offensivt som defensivt då dessa situationer ofta glöms bort.

Lagets målbilder

- Spelet är positionsbestämt där alla deltar i anfallsspelet genom att vara spelbara.
- Spelet är passningsinriktat.
- Vi tar snabba beslut.
- Vi skapar målchanser genom såväl kollektiva som enskilda aktioner.
- Vi agerar snabbt i omställningssituationerna.
- Vi har ett bollorienterat försvarsspel.
- Vi jobbar med press på bollhållaren.
- Vi jobbar med skydda/minska farliga ytor.

Spelaren

Anfallsspel

- driva
- vända
- skjuta; insida/vrist
- passa; insida/utsida
- ta emot bollen; insida/utsida
- utmana, finta och dribbla
- medtagning
- inkast
- nicka
- rättvänd/felvänd

Försvarsspel

- bryta
- pressa
- markera
- tackla
- nicka

Målvakten

Målvakten ska ges fortsatt möjlighet att specialisera sig, dock är det fortsatt viktigt att målvakten även är med och tränar som utespelare med övriga laget kontinuerligt. Uppmuntra spelarna att stå i mål och försök att ha fler målvakter än en per lag så blir laget inte lika sårbart om någon målvakt är borta. Dessutom underlättas och gynnas målvakternas träning.

Anfallsspelet för målvakten

- passa bollen
- rulla/kasta ut bollen
- utspark

Försvarsspelet för målvakten

- fånga
- kasta sig
- palming
- bryta djupledspassning
- boxa
- upphopp (fånga/boxa)

Fotbollsfys

- Styrka
- Uthållighet från 16 års ålder
- Knäkontroll

Fotbollspsykologi

- Långsiktig utveckling, t.ex. att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
- Göra nästa aktion, t.ex. att en spelare fortsätter spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.
- Göra lagkamrater bättre, t.ex. genom att diskutera på planen hur de kan lösa olika situationer.

Målbild för spelaren

- Spelaren är beslutsam i 1 mot 1-situationer; utmanar och dribblar sig förbi försvararen. I försvarsspelet så ska spelaren snabbt komma på försvarssida och pressa alternativt täcka. Har spelaren möjlighet så tar hen tillbaka bollen.
- Spelaren strävar efter att passa bollen framåt på marken till en spelbar medspelare. Passningarna skall vara hårda och precisa och spelaren minimerar antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel.
- Spelarna orienterar sig hela tiden genom att hålla huvudet högt och lyfta blicken så att hen kan se och uppfatta spelet.
- Spelaren reagerar snabbt och ställer om från anfallsspel till försvarsspel och vice versa för att kunna utnyttja motståndarnas brist på organisation.
- Spelaren söker upp öppna ytor för att vara spelbar.
- Spelaren strävar efter att vara rättvänd.
- Spelaren är medveten om vad hen vill göra med bollen innan hen får den. Spelaren tar emot bollen med en kontrollerad mottagning och med första tillslaget bort från press.
- Spelaren är beslutsam i avsluten och använder båda fötterna. Precision prioriteras framför hårdhet.

Träningar

- 3–4 träningar per vecka (ca 1,5 h)
- Fokusera på så många fotbollsaktioner som möjligt för den enskilde spelaren.
- Nivåindelning får förekomma.
- Sker efter färdighet och intresse dock skall alla spelare erbjudas träning och matchspel.

Matcher

- 1–2 matcher per vecka, snittet över året skall inte vara mer 1,5 match per vecka för någon

- spelare.
- Nivåindelade lag får förekomma, undvik dock permanenta lag.
 - Alla uttagna spelare spelar minst 1 av 2 halvlek.
 - Spelarna turas om att starta matcherna.
 - Cirka 4 avbytare.
 - Byten sker företrädesvis i pauserna.
 - Matchgenomgången bör fortsatt vara inriktad på träningsveckans tema men även ta upp lagets arbetssätt och spelarnas roller m.m.

Cuper

- C:a 3 cuper per år

Läger

- 1 läger per år.