

SPELARUTBILDNINGSPLAN

Boo FF – En förening för alla



INNEHÅLL

1	Inledning	7	Fotbollsutvecklare
2	Fotbollsmiljön	8	Knattefotboll 5–7 år
3	Tränarstöd	9	Spelform 5 mot 5 8–9 år
4	Övergripande rekommendationer	10	Spelform 7 mot 7 10–12 år
5	Fotbollens skeden	11	Spelform 9 mot 9 13–14 år
6	Planens indelning	12	Spelform 11 mot 11 15+ år

INLEDNING

Boo FF bildades 1981 och är en av Sveriges största fotbollsklubbar. Verksamheten omfattar idag 3650 medlemmar, 2900 spelare, varav 34% kvinnor. Drygt 750 ledare varav 30% kvinnor fördelade på föreningens 168 lag.

Klubbens storlek är en effekt av ett mångårigt och långsiktigt arbete med att skapa en fotbollsförening för alla oavsett ambition eller nivå.

Verksamheten genomsyrar glädje och kamratskap och binder ihop individuell utveckling och lagkänsla.

Boo FF modellen ska ge ett stöd till alla som har ett engagemang inom Boo FF:s verksamhet - Spelare, ledare och föräldrar.

Modellen skapar en röd tråd för spelarutbildning och är grundad ur Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan, Svenska Fotbollsakademin, modern forskning, beprövad erfarenhet och en tydlig filosofi för att utveckla spelare både individuellt och i ett lag.

Fokus ligger på teknisk, taktisk, fysisk och mental utveckling samt att skapa en stimulerande och trygg miljö för alla spelare.





FOTBOLLSMILJÖN

Träningen är en avgörande faktor för spelarens utveckling. Målbilden är att träna rätt kvalitéer i rätt ordning, tid och med utgångspunkt från matchens kravställning.

Dessutom ska träningen präglas av ett långsiktigt tänk, vilket handlar om att vi fokuserar på prestation och goda försök före ett kortsiktigt resultat.

Ledare

Bidra till en föreningskänsla och laganda.

En positiv och professionell attityd trots med- och motgångar är viktigt.

Vara en förebild.

Tränare representerar Boo FF på och utanför planen.

Ansvar.

Tränare ska känna av gruppens behov och skapa en balans mellan prestation och lek.

Spelare

En bra lagkamrat.

Fotboll är en lagidrott vilket innebär att lagkamrater och ledare räknar med spelaren året om. Spelare ska stötta varandra både på och utanför planen.

Respekt.

Vi respekterar varandra genom att inkludera alla och skapa en trygg miljö för varandra.

Rätt inställning.

För att utvecklas behöver spelare ha rätt inställning, fokus och en vilja att lära sig under träning och match.

TRÄNARSTÖD

Kompetensutveckling för tränare i Boo FF är avgörande för att nå framgång. Boo FF erbjuder ett flertal interna utbildningar och träffar för tränare inom respektive åldersgrupp. Utöver föreningsinterna utbildningar existerar det förbundsutbildningar från Stockholms Fotbollförbund och RF-SISU.

Boo FF erbjuder ytterligare resurser och stöd genom föreningens fotbollsutvecklare.

Svenska Fotbollsakademin, SvFA

Utbildning

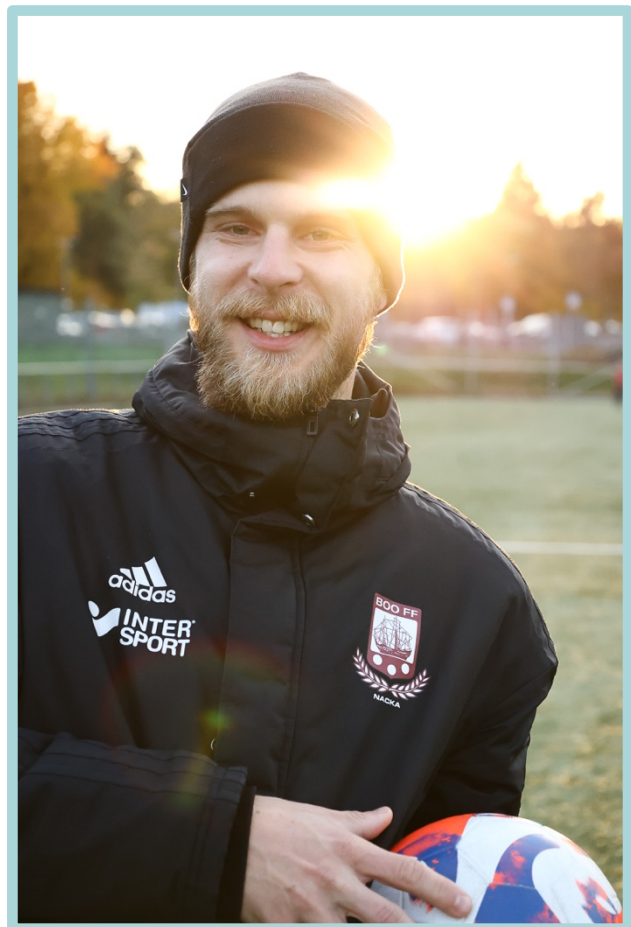
Boo FF och SvFA arrangerar utbildningar inom Organisation, Effektivitet, Variation och Anpassning.

Coaches App

Träningen genomförs med hjälp av Coaches App från SvFA.

Åtkomst till appen genomförs via [SvFA:s hemsida](#) med hjälp av föreningens aktiveringskod (Kontakta kansli@booff.se för att få tillgång till koden).

Nya träningar publiceras varje vecka för att underlätta planeringen.



ÖVERGRIPANDE REKOMMENDATIONER

Generella rekommendationer för varje spelform presenteras för att skapa en struktur i alla åldrar. Från allsidig träning till fotbollspecifik träning.

Rekommendationer	Knatte	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11
Lagträningar i veckan	1–2	1–3	2–3	2–4	2–4
Träningens längd (min)	60	60–75	60–75	60–90	60–90
Matcher per spelare i veckan	Boo-ligan Knattecupen Boo-cupen	1–2	1–2	1–2	1–2
Spelgaranti	Alla spelar lika mycket	Alla spelar minst 2/3	Alla spelar minst 2/3	Alla spelar lika mycket	Alla spelar minst 1/2
Tränarutbildning	Boo FF utbildning Coaches App	Boo FF Utbildning Coaches App SvFF D SvFF Mv D SvFA Tränarskap	Boo FF Utbildning Coaches App UEFA C SvFF Mv D SvFA Tränarskap	Boo FF Utbildning Coaches App UEFA C SvFF Mv C SvFA Tränarskap	Boo FF Utbildning Coaches App UEFA B UEFA Youth B SvFA Tränarskap
Föräldrautbildning	FSSL Trygg Förening	FSSL Trygg Förening	FSSL Trygg Förening	FSSL Trygg Förening	FSSL Trygg Förening

Ordlista:

Boo FF Utbildning: Åldersgruppsträffar, ledarträffar och spelformsutbildningar.

Coaches App: Utbildning av Coaches App och SvFA:s träningsplanering.

SvFF D, UEFA C, UEFA B, SvFF Mv D/C och UEFA Youth B: Förbundsutbildningar.

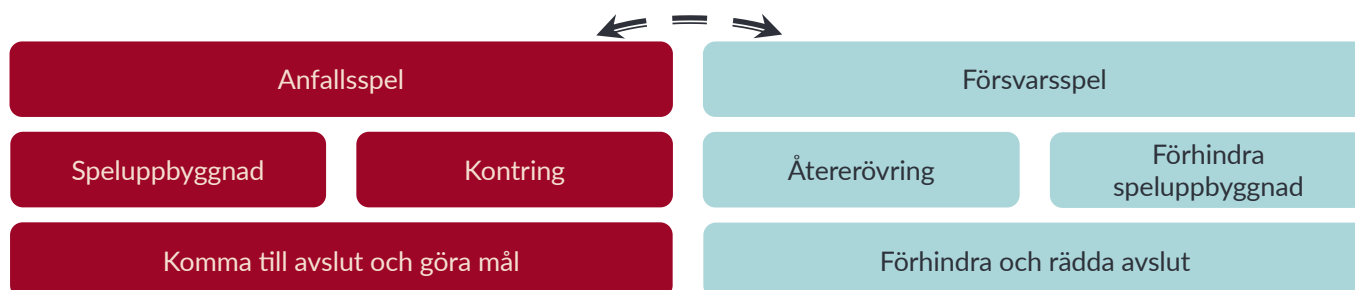
SvFA Tränarskap: Tränarutbildningar av SvFA.

FSSL: Fotboll spela, lek och lär.

Trygg Förening: Introduktion till Boo FF:s Trygg Förening.

FOTBOLLENS SKEDEN

Fotbollen kategoriseras inom olika skeden för att underlätta spelarnas förståelse.



Speluppbyggnad: Laget har boll och motståndaren är i försvarsställning.

Kontring: Laget erövrar boll och motståndaren är inte i försvarsställning.

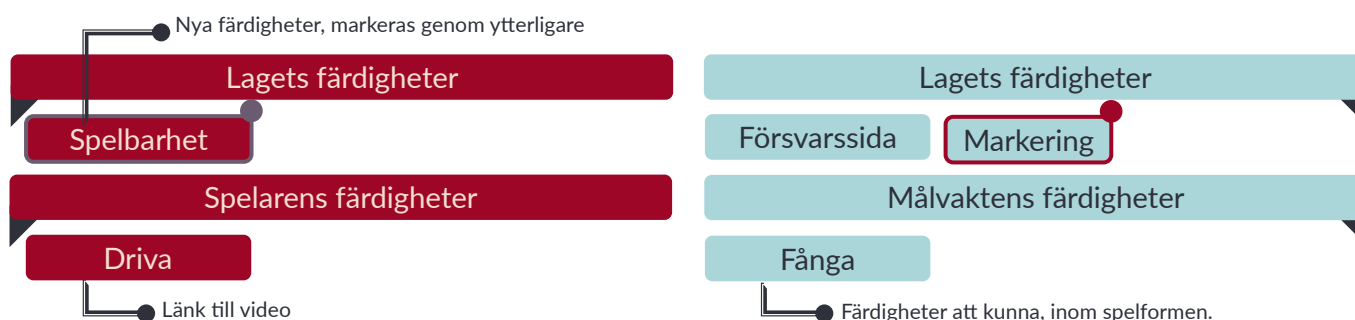
Komma till avslut och göra mål: Laget kan komma till avslut genom skott, instick eller inlägg.

Förhindra speluppbyggnad: Motståndaren har boll och laget är i försvarsställning.

Återerövring: Motståndaren erövrar bollen och laget är inte i försvarsställning.

Förhindra och rädda avslut: Motståndaren kan komma till avslut genom skott, instick eller inlägg.

De färdigheter som utvecklas för respektive ålder delas in i olika färdigheter för laget, spelaren och målvakten. Nya färdigheter tillkommer för varje spelform, för att få en förklarande video kring varje färdighet kan man klicka på en färdighet under respektive spelform. Nedan följer ett övergripande struktur på dokumentet.



PLANENS INDELNING

Fotbollen kategoriseras inom olika skeden för att underlätta spelarnas förståelse.

Tredjedelar

Från 7 mot 7 kan man börja prata om att dela in planen i tre delar



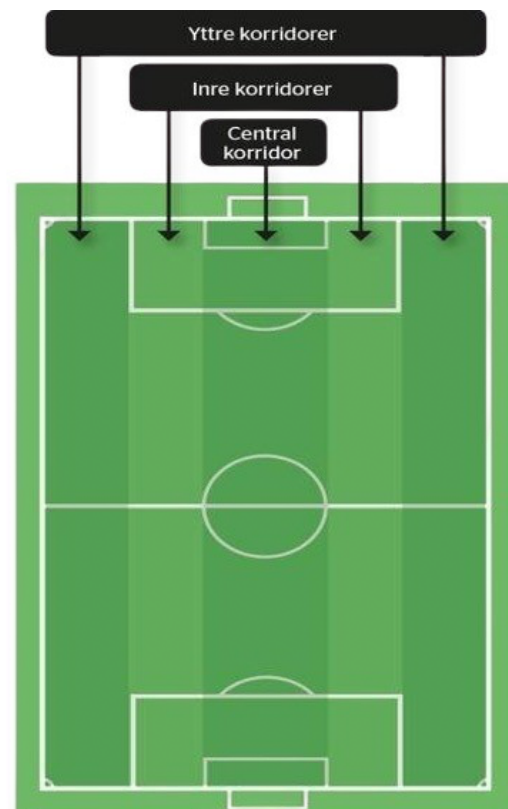
Spelytor

Från 9 mot 9 kan man börja prata ytor baserade på motståndarens position.



Korridorer

Från 11 mot 11 kan man börja prata om att dela in planen i sidled.





FOTBOLLSUTVECKLARE

För att implementera och säkerställa att Boo FF:s verksamhet följer vår spelarutbildningsplan arbetar vi med våra fotbollsutvecklare.

En fotbollsutvecklare benämns ofta som tränarens tränare och har syftet att stötta våra ledare i den vardagliga verksamheten. Utöver det har även fotbollsutvecklare också uppgiften att implementera och säkerställa att träning och match följer spelarutbildningsplanen.

Implementering

Besöka träningar och matcher.

För att praktiskt stötta och hjälpa ledare på riktigt besöker fotbollsutvecklare träningar och match och ger feedback.

Stötta planering.

Genom att stötta i träningsplanering kan ledare få hjälp att använda spelarutbildningsplanen.

Utbildning.

Genom ledarträffar och ledarsamtal kan man nå flera och öka kompetensen inom olika områden.

Resultat

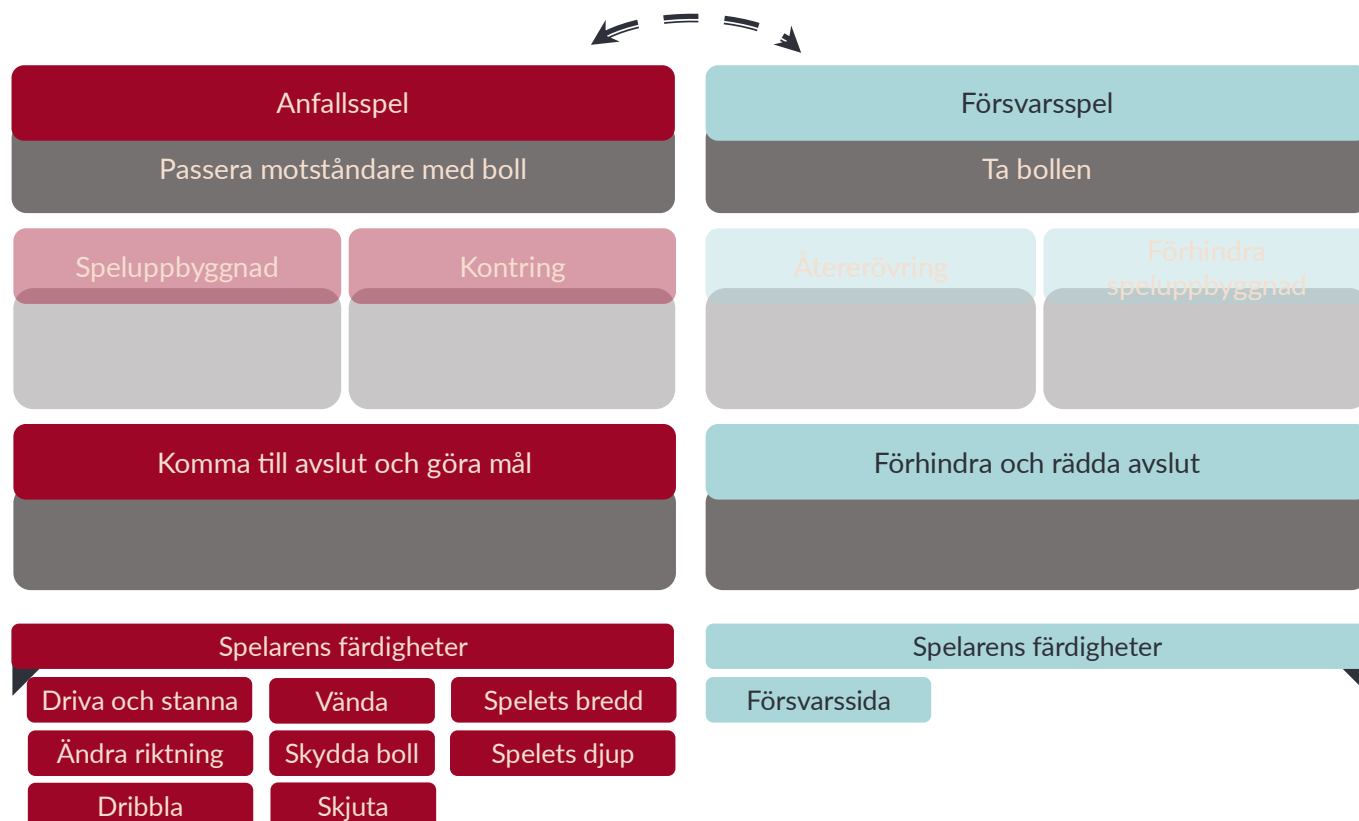
Arbetet resulterar i att ledare i lagen får stöd i träningsplanering, matchcoaching, individuella färdigheter och allmän spelarutveckling.

Genom att arbeta strukturerat med vår plan uppnår vi en trygg och kvalitetssäker utbildning genom hela föreningen.



KNATTEFOTBOLL

Knatteverksamheten är indelad i tre delar; Fotbollslekis 5 år, Knatteskola 6 år och Fotbollsskolan 7 år. Huvudsyftet är att väcka ett intresse för fotbollen genom glädje och lust. Grundpelare är; Fysisk aktivitet, Idrott i allmänhet och intresse för fotboll.



Träningen genomförs med hjälp av SvFA Coaches App som medför färdiga träningspass som följer en struktur och inkluderar de färdigheter som spelare ska kunna mellan 5–7 år.

Fotbollsfys

Fokus är att möta spelarnas rörelsebehov och samtidigt stimulera fysiologiska grundkvaliteter.

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



Fotbollspsykologi



Långsiktighet

Viktigt att uppmärksamma och skapa **autonomi** för spelare och ge möjligheten till **egna val**. Exempelvis, välja nästa lek.



Nästa aktion

Viktigt att uppmärksamma och **berömma** när spelare utför en ny aktion. Exempelvis, att försöka ta tillbaka bollen.



Göra lagkamrater bättre

Viktigt att spelare börjar **berömma** och **heja** på sina lagkamrater som kämpar och försöker.

Ledarskap

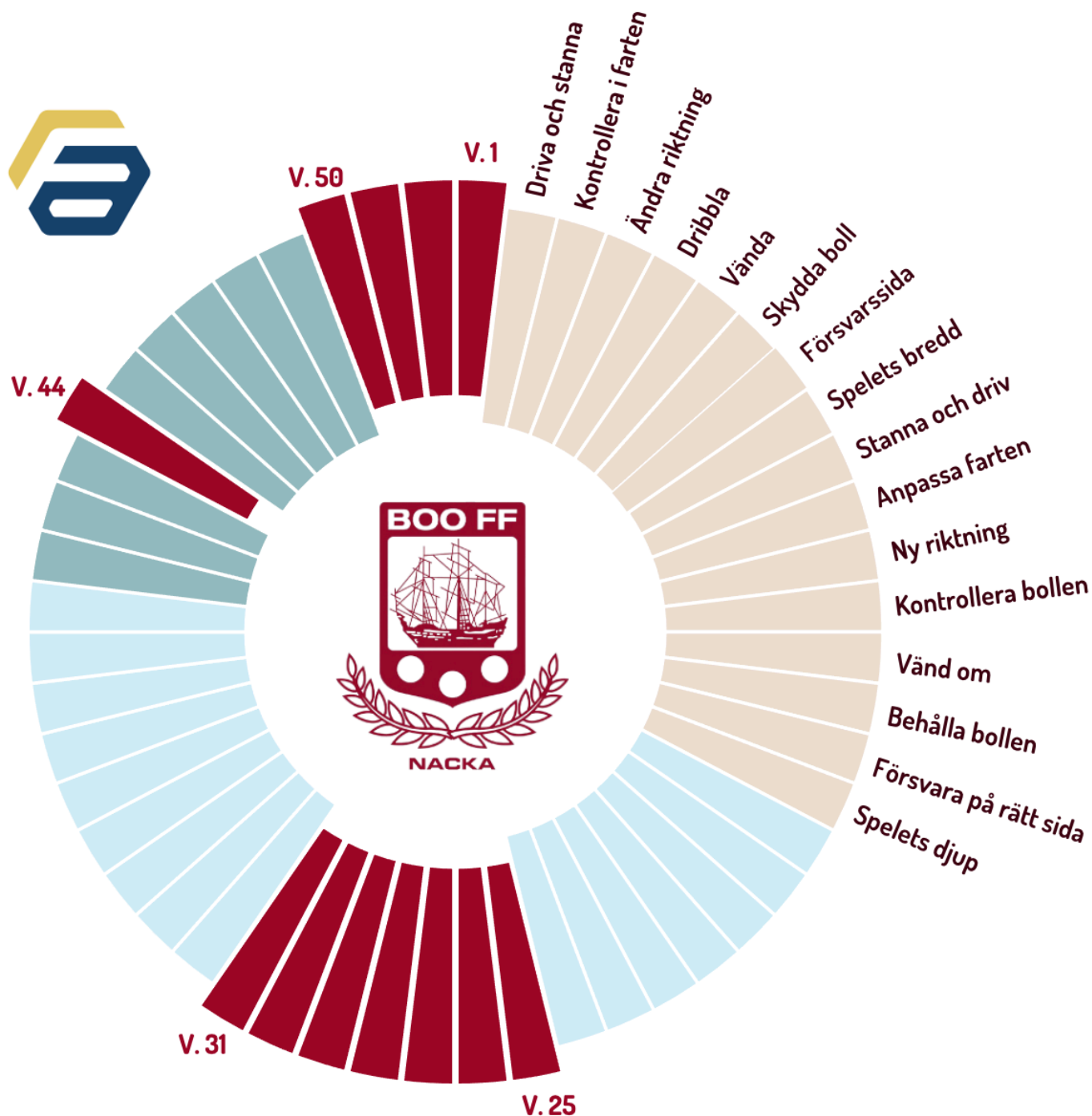
Barnen har helt fokus på bollen och svårt att uppfatta sin omgivning. Det är viktigt med **korta och tydliga instruktioner** och ge mycket **uppmärksamhet**.

Exempel på goda beteenden:

- Driva övningen med röst, kroppsspråk och mycket energi.
- Instruera under pauser, hylla försök och berömma utifrån syfte.

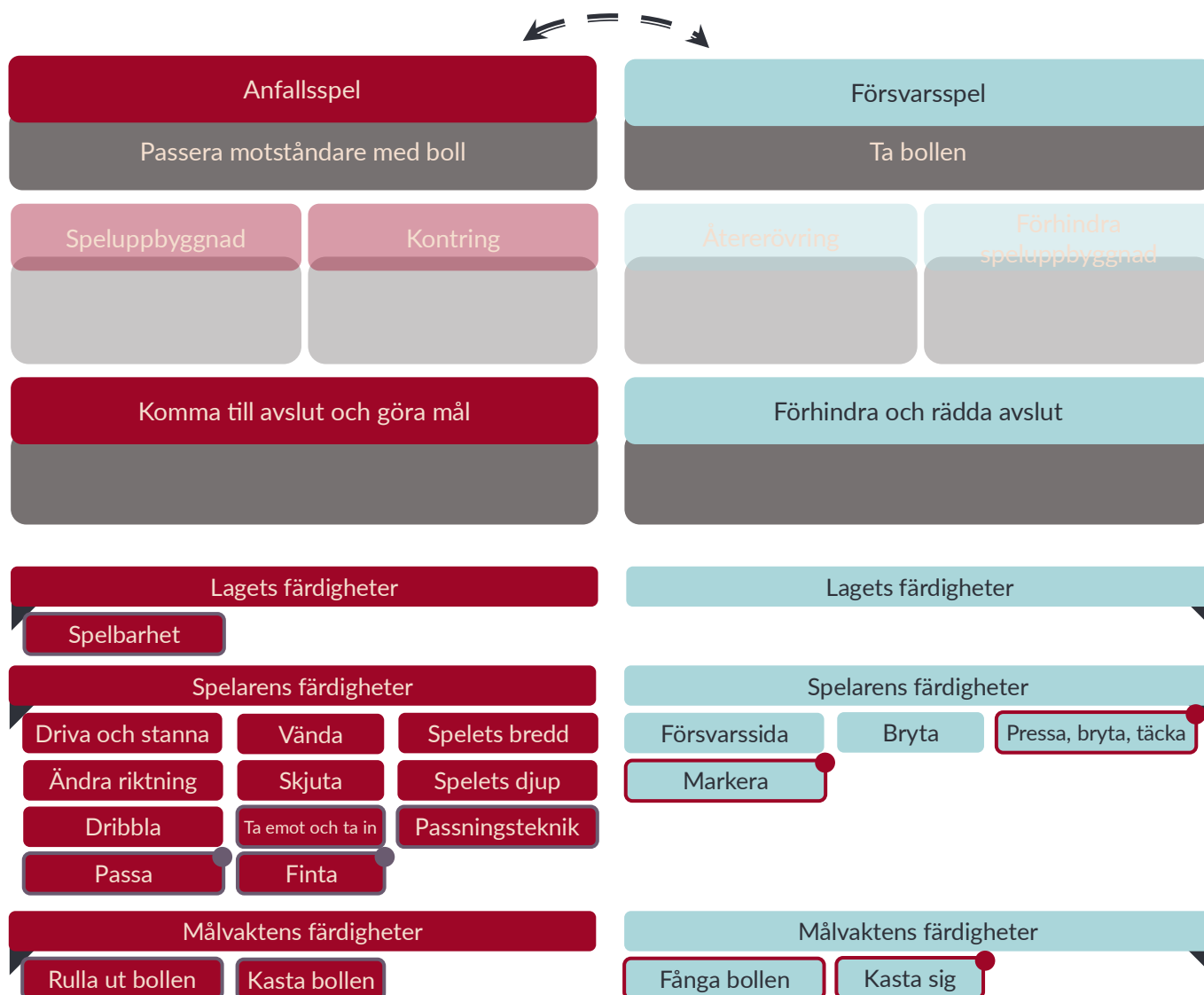
Årshjul

Spelarnas färdigheter tränas genom 16 olika pass som följer varandra och återkommer i 3 omgångar under året. 12 veckor av året bedrivs det ingen träning.



SPELFORM 5 MOT 5

Glädje-fasen inkluderar utveckling av teknik, kroppskontroll och socialt samspel genom ett lärorikt, utvecklande, roligt och en allsidig träningsmiljö. Nyckelord är; Motivation, Passion, Glädje och Harmoni.



Träningen genomförs med hjälp av SvFA Coaches App som medför färdiga träningspass som följer en struktur och inkluderar de färdigheter som spelare ska kunna mellan 8–9 år.

Fotbollsfys

Fokus är att möta spelarnas rörelsebehov och samtidigt stimulera fysiologiska grundkvaliteter. Genom att samordna rörelser i en miljö.

-Koordinationsövningar, stafetter, hinderbanor.
-Lekar, rörlighet och reaktionsövningar.
-FIFA 11+ Kids



Fotbollspsykologi



Långsiktighet

Viktigt att uppmärksamma och skapa **autonomi** för spelare och ge möjligheten till **egna val**. Exempelvis, välja olika sätt att komma till avslut.



Nästa aktion

Viktigt att **uppmärksamma** och **berömma** när spelare utför en ny aktion. Det är viktigare att försöka än att det blir rätt.



Göra lagkamrater bättre

Viktigt att spelare börjar **berömma** och **heja** på sina lagkamrater som kämpar och försöker. Exempelvis, "bra kämpat" eller "försök igen".

Ledarskap

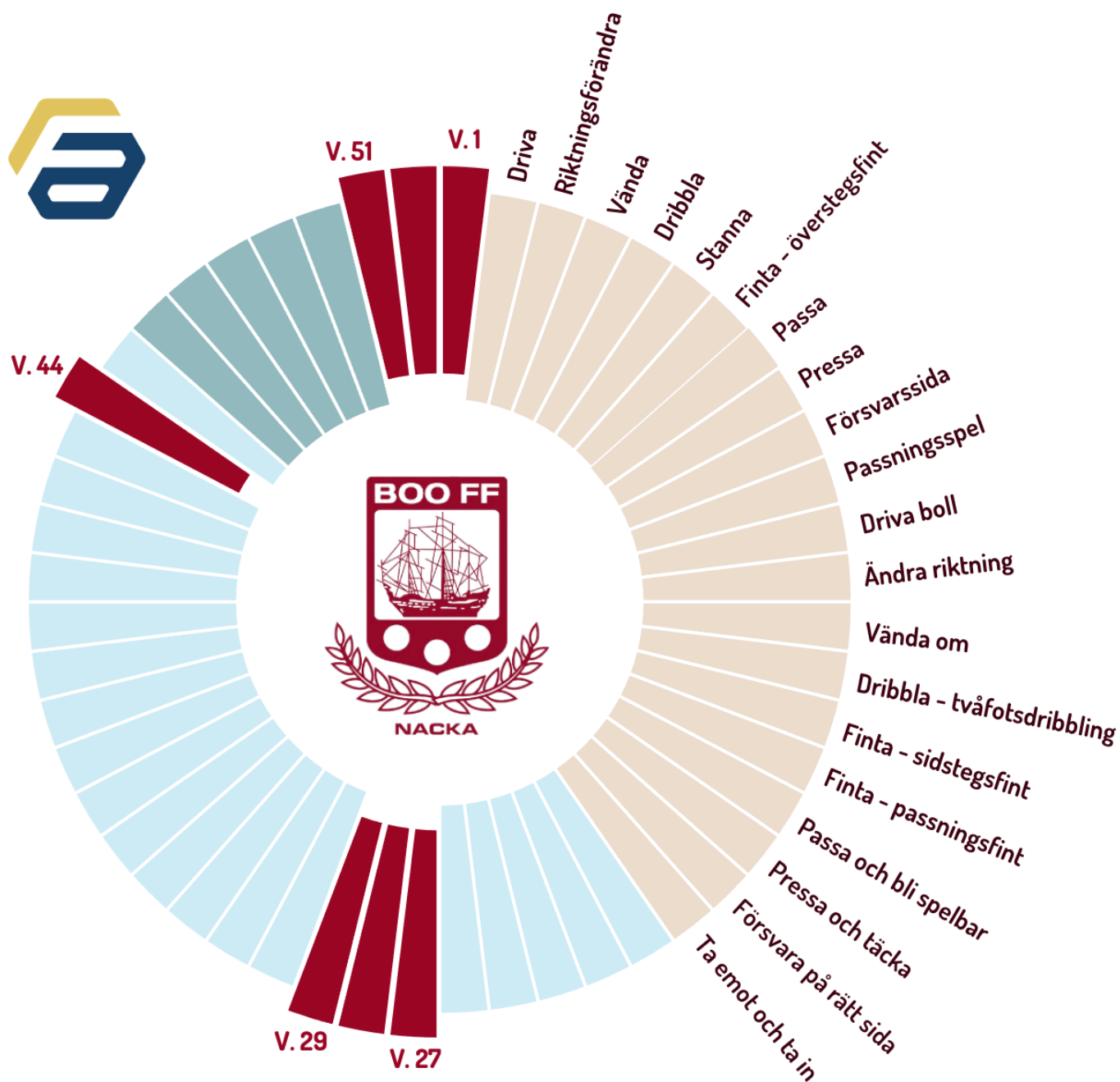
Barnen har fokus på bollen, svårt att uppfatta sin omgivning och börjar samarbeta med närmsta spelare. Dock är det viktigt med **korta, tydliga instruktioner, uppmärksamhet**.

Exempel på goda beteenden:
-Driva övningen med röst, kroppsspråk och mycket energi.
-Instruera under pauser, hylla försök och berömma utifrån syfte.

5 mot 5

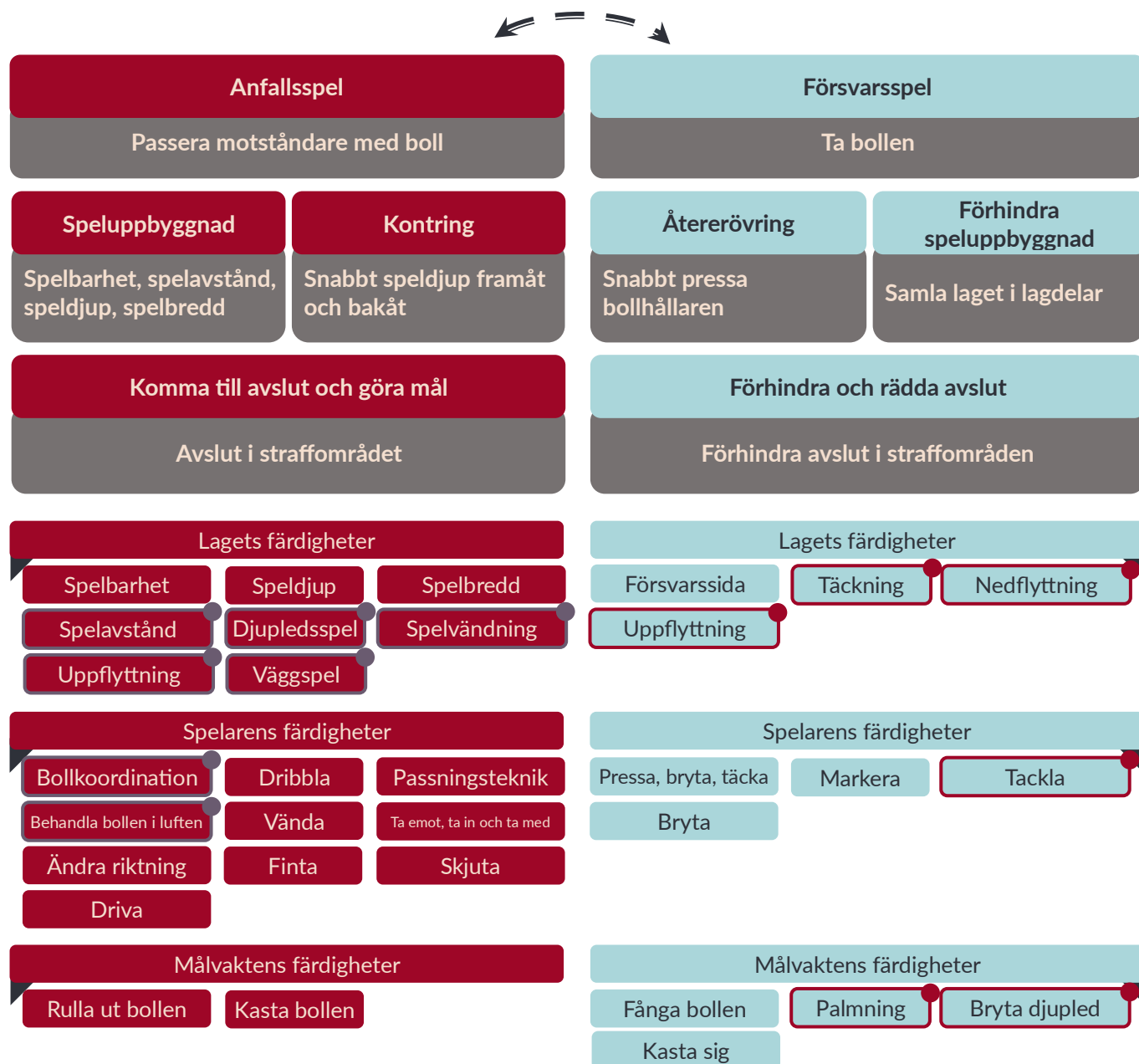
Årshjul

Spelarnas färdigheter tränas genom 20 olika pass som följer varandra och återkommer i 3 omgångar under året. 7 veckor av året bedrivs det ingen träning.



SPELFORM 7 MOT 7

Lära-fasen innefattar att spelare ska lära sig att förstå fotboll och vad träning innebär. Detta genom att skapa en träningskultur med rätt inställning.



Träningen genomförs med hjälp av SvFA Coaches App som medför färdiga träningspass som följer en struktur och inkluderar de färdigheter som spelare ska kunna mellan 10–12 år.

Fotbollsfys

Fokus är att genomföra effektiva fotbollsaktioner, accelerationer, inbromsningar, hopp, tacklingar och skott.

-Koordinationsövningar, stafetter, hinderbanor.

-Parövningar med kroppen som belastning.

-FIFA 11+ Kids, FIFA 11+, Knäkontroll



Fotbollspsykologi



Långsiktighet

Viktigt att uppmärksamma och skapa **autonomi** för spelare och ge möjligheten till självreflektion innan, under och efter träning/match.



Nästa aktion

Viktigt att uppmärksamma och **berömma** när spelare utför en ny aktion. Det är viktigare att försöka än att det blir rätt.



Göra lagkamrater bättre

Viktigt att spelare börjar **berömma** och **coacha** sina lagkamrater genom exempelvis att berömma löpningar eller positionering.

Ledarskap

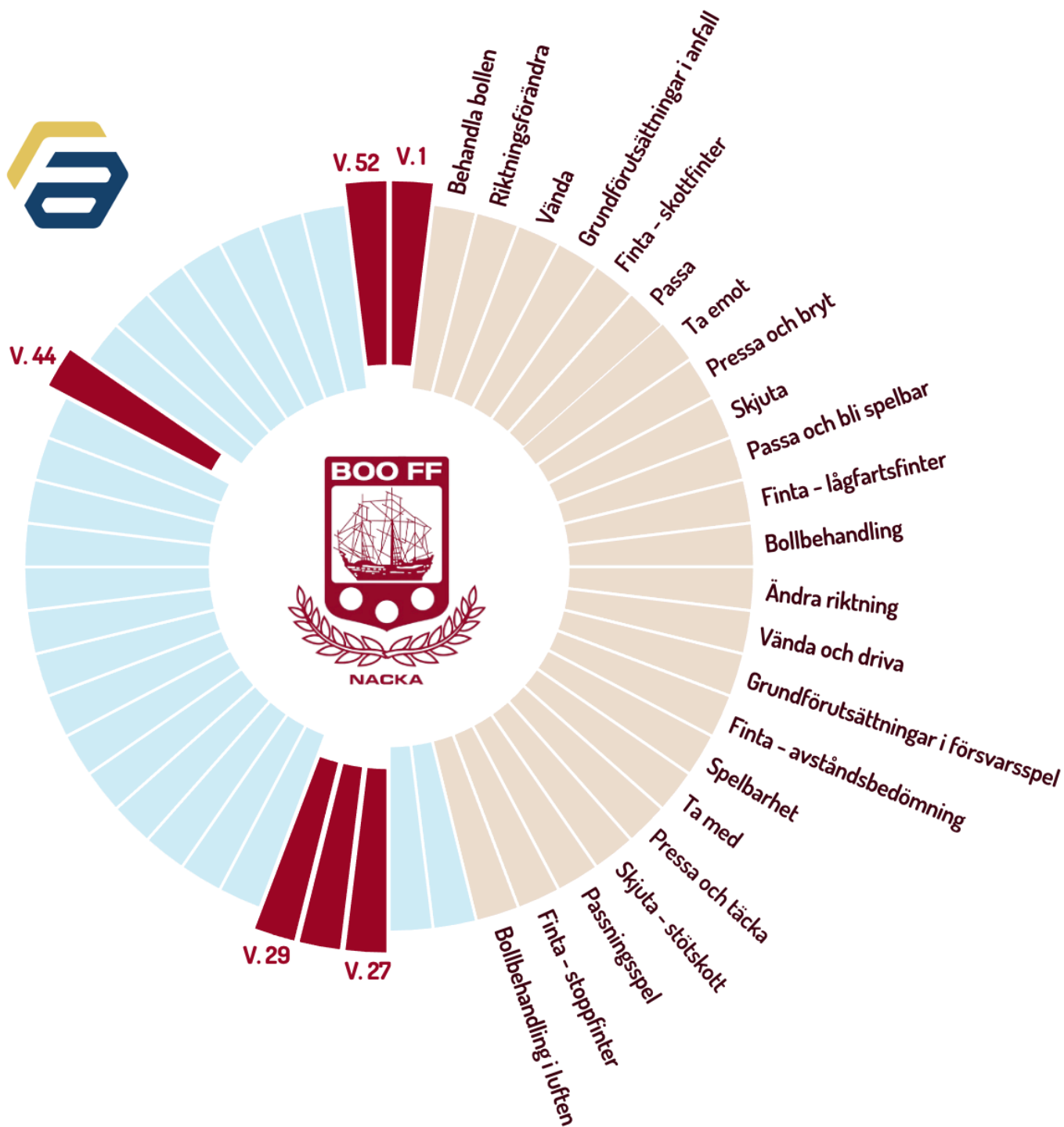
Spelarna samarbetar lätt med närmsta spelare. Detta kräver att goda beteenden skapas under träning och match genom **mycket individuellt feedback**.

Exempel på goda beteenden:

-Driva övningen med röst, kroppsspråk och mycket energi.
-Instruera under pauser, hylla försök och berömma utifrån syfte.

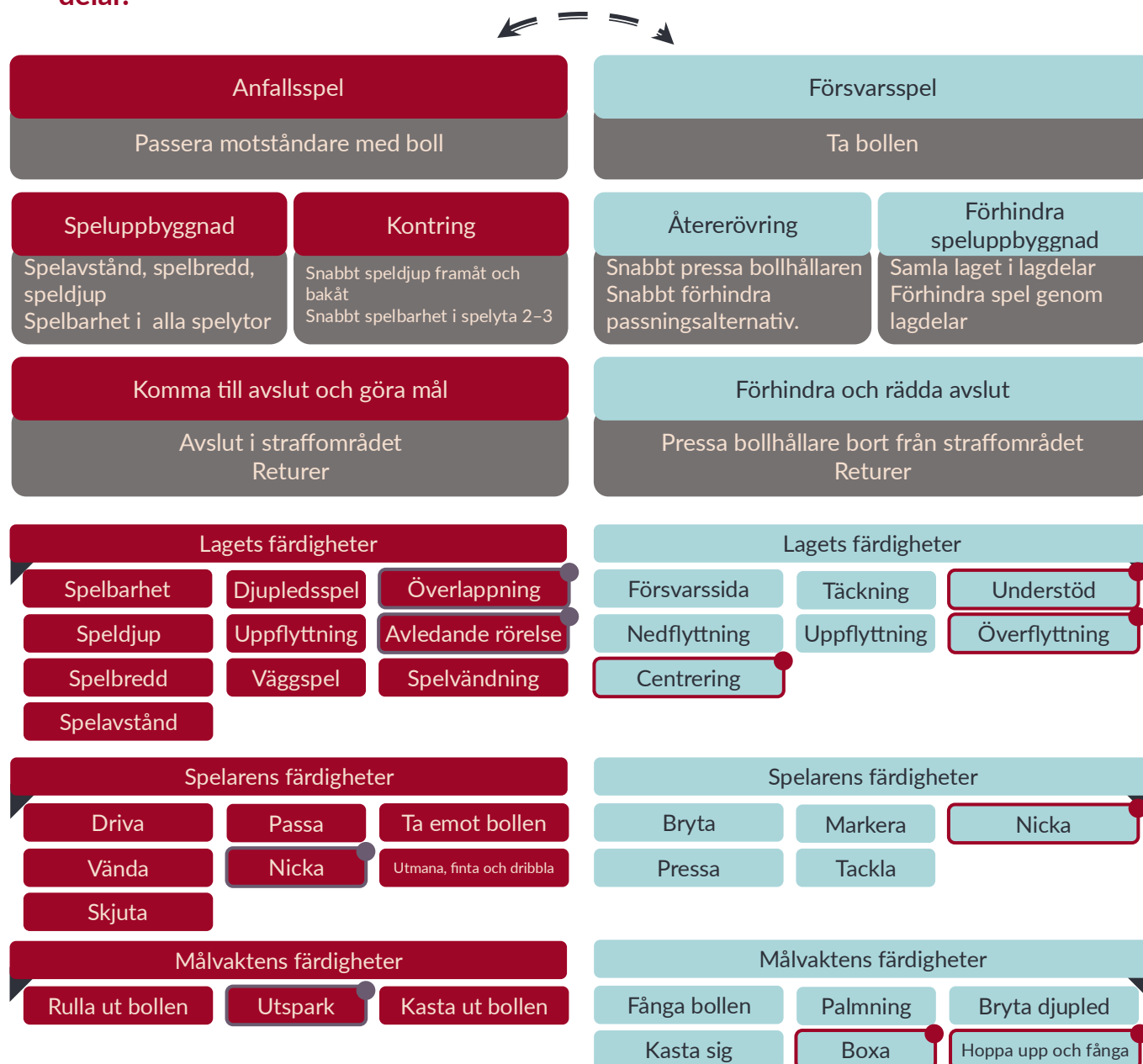
Årshjul

Spelarnas färdigheter tränas genom 23 olika pass som följer varandra och återkommer i 2 omgångar under året. 6 veckor av året bedrivs det ingen träning.



SPELFORM 9 MOT 9

I Boo FF börjar ungdomsverksamheten från 13 år med syftet att erbjuda ett individuellt anpassat utvecklingsmiljö. Fokuset är att utveckla fotbollens olika delar.

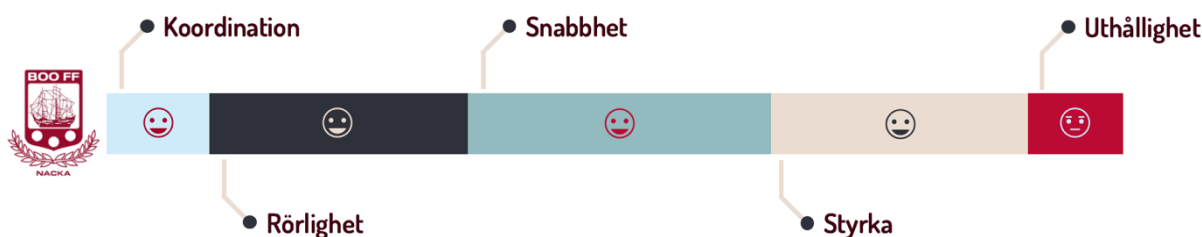


Träningen genomförs med hjälp av SvFA Coaches App som medför färdiga träningspass som följer en struktur och inkluderar de färdigheter som spelare ska kunna mellan 13-14 år.

Fotbollsfys

Fokus är att genomföra effektiva fotbollsaktioner, accelerationer, inbromsningar, hopp, tacklingar och skott. Här kan det uppstå stora skillnader mellan spelare på grund av pubertet och mognad.

-Koordinationsövningar, stafetter, hinderbanor.
-Parövningar med kroppen som belastning.
-Hastighets- och riktningsförändringar
- FIFA 11+, Knäkontroll



Fotbollspsykologi



Långsiktighet

Viktigt att uppmärksamma och skapa **autonomi** för spelare och ge möjligheten till självreflektion, målsättning och utvärdering av mål.



Nästa aktion

Viktigt att **berömma** när spelare utför en ny aktion. Det är viktigt att tydligt definiera vad nästa "bästa" aktion är för att hjälpa spelaren.



Göra lagkamrater bättre

Viktigt att spelare börjar **berömma** och **coacha** sina lagkamrater genom att berömma löpningar eller ha ett positivt kroppsspråk. Spelare kan även börja diskutera lösningar med varandra.

Ledarskap

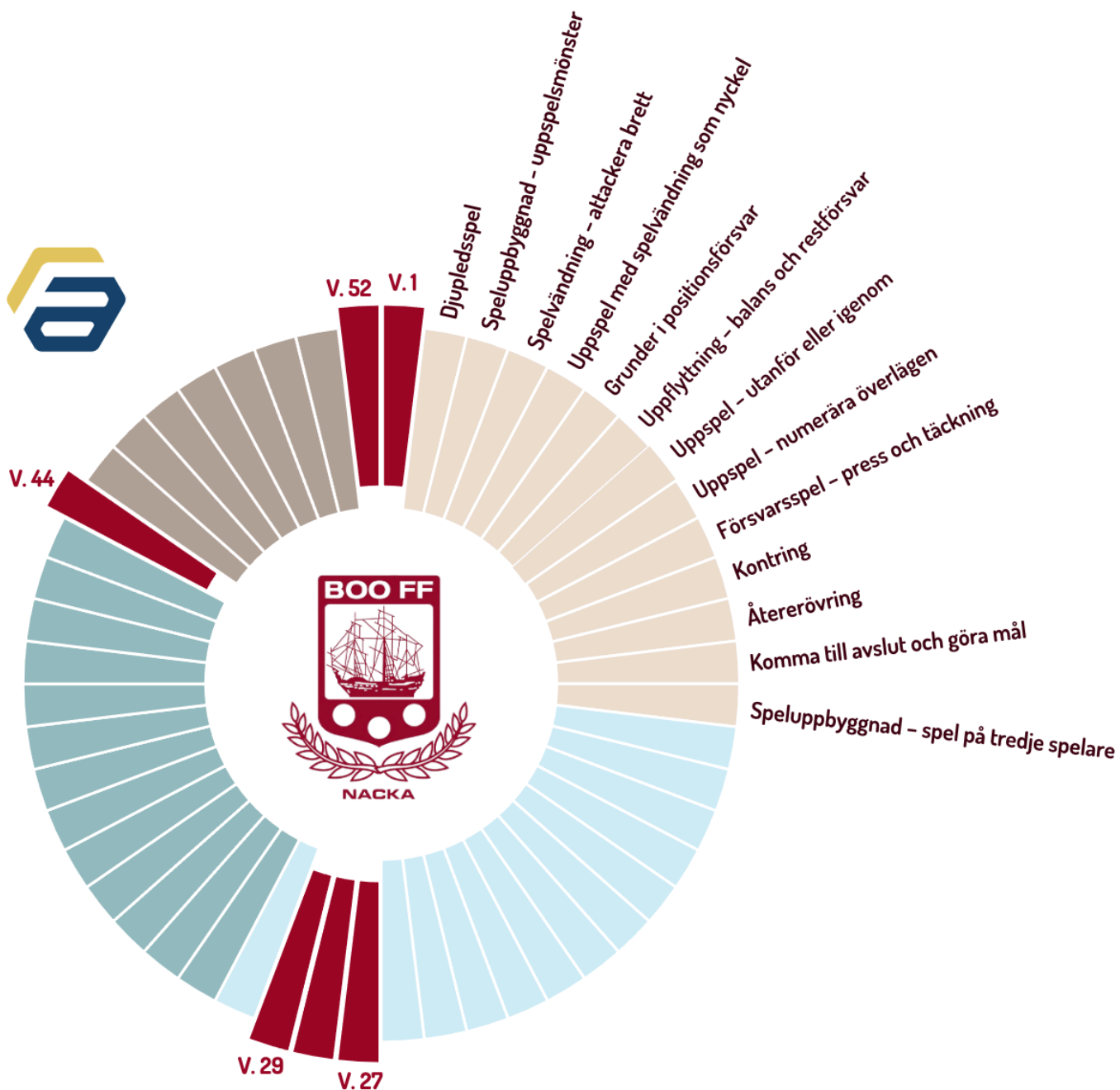
Spelarna samarbetar med fler spelare och lagdelar. Detta kräver att goda beteenden skapas under träning och match genom **mycket individuellt feedback**.

Exempel på goda beteenden:

-Driva övningen med röst, kroppsspråk och mycket energi.
-Instruera under pauser, hylla försök och berömma utifrån syfte.

Årshjul

Spelarnas färdigheter tränas genom 13 olika pass som följer varandra och återkommer i 4 omgångar under året. 6 veckor av året bedrivs det ingen träning.



Träningsplanering

Fotbollssäsongen är lång och innehåller flera moment. För att underlätta planeringen kan tränings- och veckoplanering användas. Här följer ett förslag på hur en veckas träning kan planeras för ett lag som tränar 3 gånger i veckan och spelar 1 match.

Vecka 1

Tema för veckan: Förhindra speluppbyggnad – Överflyttning och centrering

MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	Match
Träning	Ledigt	Träning	Träning	Ledigt	Match	Ledigt

Vecka 2

Tema för veckan: Speluppbyggnad – Spelbarhet och passningar

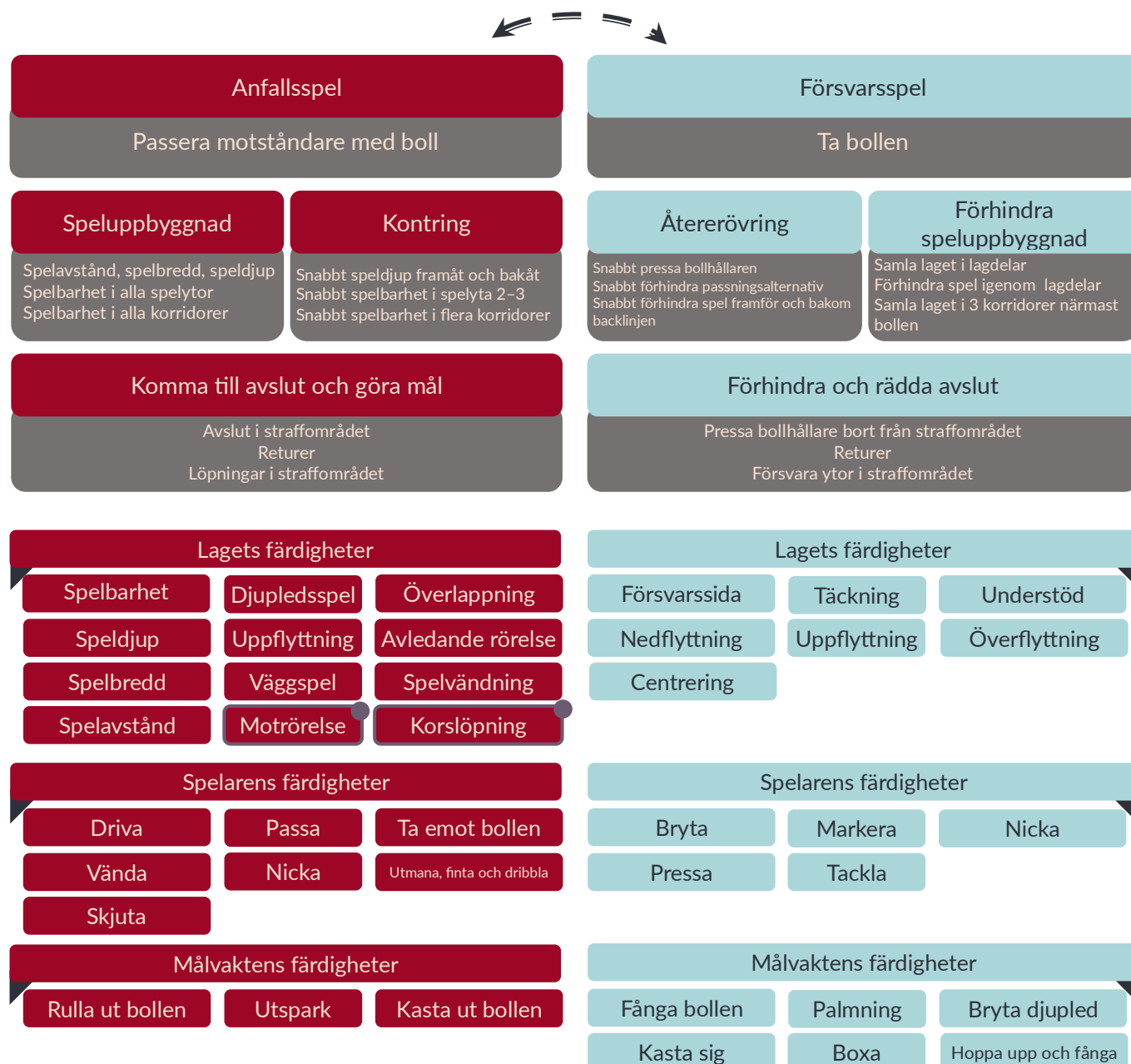
MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	Match
Träning	Ledigt	Träning	Träning	Ledigt	Match	Ledigt

	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	Match
Fas	Återhämtning	Återhämtning	Högbelastande	Högbelastande	Matchförberedande	Matchförberedande	Match
Veckan	Träning	Ledigt	Träning	Träning	Ledigt	Ledigt	Match
Belastning	Återhämtning	Återhämtning	Högbelastande	Högbelastande	Matchförberedande	Matchförberedande	Match
Fotbollslys	Lätt styrka (Hela kroppen)	Vila	Snabbhet Uthållighet	Styrka (Explosiv) Uthållighet	Vila	Vila	Hög belastning
Träningsmängd	60+ min RPE 3-4	Vila	60-90 min RPE 5-7	60-90 min RPE 8-10	Vila	Vila	60-90 min RPE 10
Ytor	Små ytor	Vila	Medel – små ytor	Stora ytor	Vila	Vila	Stor yta

RPE: Skala över uppskattad ansträngning mellan 1–10

SPELFORM 11 MOT 11

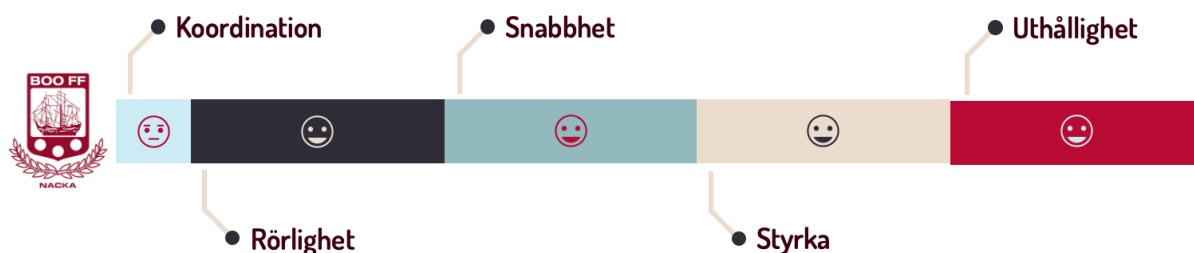
Spelare ska förbereda sig att prestera i en utmanande och utvecklande miljö. Fokus på att tränings- och matchmiljön stimulerar spelare tillräckligt för att utveckla tydliga fotbolls- och positionsspecifika förmågor.



Fotbollsfys

Fokus är att genomföra effektiva fotbollsaktioner, accelerationer, inbromsningar, hopp, tacklingar och skott. Här kan det uppstå stora skillnader mellan spelare på grund av pubertet och mognad.

- Koordinationsövningar, stafetter, hinderbanor.
- Parövningar med kroppen och fria vikter som belastning.
- Hastighets- och riktningsförändringar
- FIFA 11+, Knäkontroll



Fotbollspsykologi



Långsiktighet

Viktigt att uppmärksamma och skapa **autonomi** för spelare och ge möjligheten till självreflektion, målsättning och utvärdering av mål. Hjälpa spelare att få ihop hela livet med andra aktiviteter.



Nästa aktion

Viktigt att **berömma** när spelare utför en ny aktion. Det är viktigt att tydligt definiera vad nästa "bästa" aktion är för att hjälpa spelaren.



Göra lagkamrater bättre

Viktigt att spelare börjar **berömma** och **coacha** sina lagkamrater. Spelare kan diskutera lösningar med varandra och tar initiativ till dialog med andra på och utanför planen.

Ledarskap

Spelarna samarbetar med fler spelare och lagdelar. Detta kräver att goda beteenden skapas under träning och match genom **mycket individuellt feedback**.

Exempel på goda beteenden:

- Driva övningen med röst, kroppsspråk och mycket energi.
- Instruera under pauser, hylla försök och berömma utifrån syfte.

Årshjul

Spelarnas färdigheter tränas genom 13 olika pass som följer varandra och återkommer i 4 omgångar under året. 6 veckor av året bedrivs det ingen träning.



Spelarutbildningsplan

Spelarutbildningsplanen 11 mot 11 (sid. 23–24) presenterar grundläggande färdigheter som spelarna bör bemästra. Dessa egenskaper är tydliga utgångspunkter för ledarteamet under planeringen för att identifiera lagets aktuella utmaningar och möjligheter.

Träningen ska återspegla lagets gemensamma arbetssätt och taktik. Man ska träna så som man vill spela för att uppnå utveckling.



Arbetssätt



Matchen

Förberedelser och analys av match är ytterligare faktorer som påverkar planeringen. Ledarteamet behöver ta hänsyn till belastning, nästkommande match eller utvärdering av tidigare matcher under planeringen.

Tillsammans bygger vi en stark säsong! Våra fotbollsutvecklare och sportchefer på kansliet hjälper dig gärna med lagets planering.

Träningsplanering

Fotbollssäsongen är lång och innehåller flera moment. För att underlätta planeringen kan tränings- och veckoplanering användas. Här följer ett förslag på hur en veckas träning kan planeras för ett lag som tränar 4 gånger i veckan och spelar 1 match.

Vecka 1

Tema för veckan: Kontring – Direkt återerövring och uppflyttning

MD+2

MD-4

MD-3

MD-2

MD-1

Match

MD+1

Träning

Ledigt

Träning

Träning

Ledigt

Match

Ledigt

Vecka 2

Tema för veckan: Förhindra och rädda avslut – Blockera och pressa

MD+2

MD-4

MD-3

MD-2

MD-1

Match

MD+1

Träning

Ledigt

Träning

Träning

Ledigt

Match

Ledigt

		MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	Match	MD+1
Fas		Återhämtning	Återhämtning	Högbelastande	Högbelastande	Matchförberedande	Matchförberedande	Matchförberedande
Veckan		Träning	Ledigt	Träning	Träning	Ledigt	Match	Ledigt
Belastning		Återhämtning	Högbelastande	Högbelastande	Matchförberedande	Matchförberedande	Match	Återhämtning
Fotbollsfys		Lätt styrka (Hela kroppen)	Snabbhet Uthållighet	Styrka (Explosiv) Uthållighet	Lätt styrka Taktiska inslag	Vila	Hög belastning	Vila
Träningsmängd		60+ min RPE 3-4	60-90 min RPE 5-7	60-90 min RPE 8-10	60-90 min RPE 5-7	Vila	60-90 min RPE 10	Vila
Ytor		Små ytor	Medel – små ytor	Stora ytor	Medel – små ytor	Vila	Stor yta	Vila

RPE: Skala över uppskattad ansträngning mellan 1–10



Boo FF – Boovallen, Saltsjö-Boo

Kansliet: kansli@booff.se , 08-556 148 40

