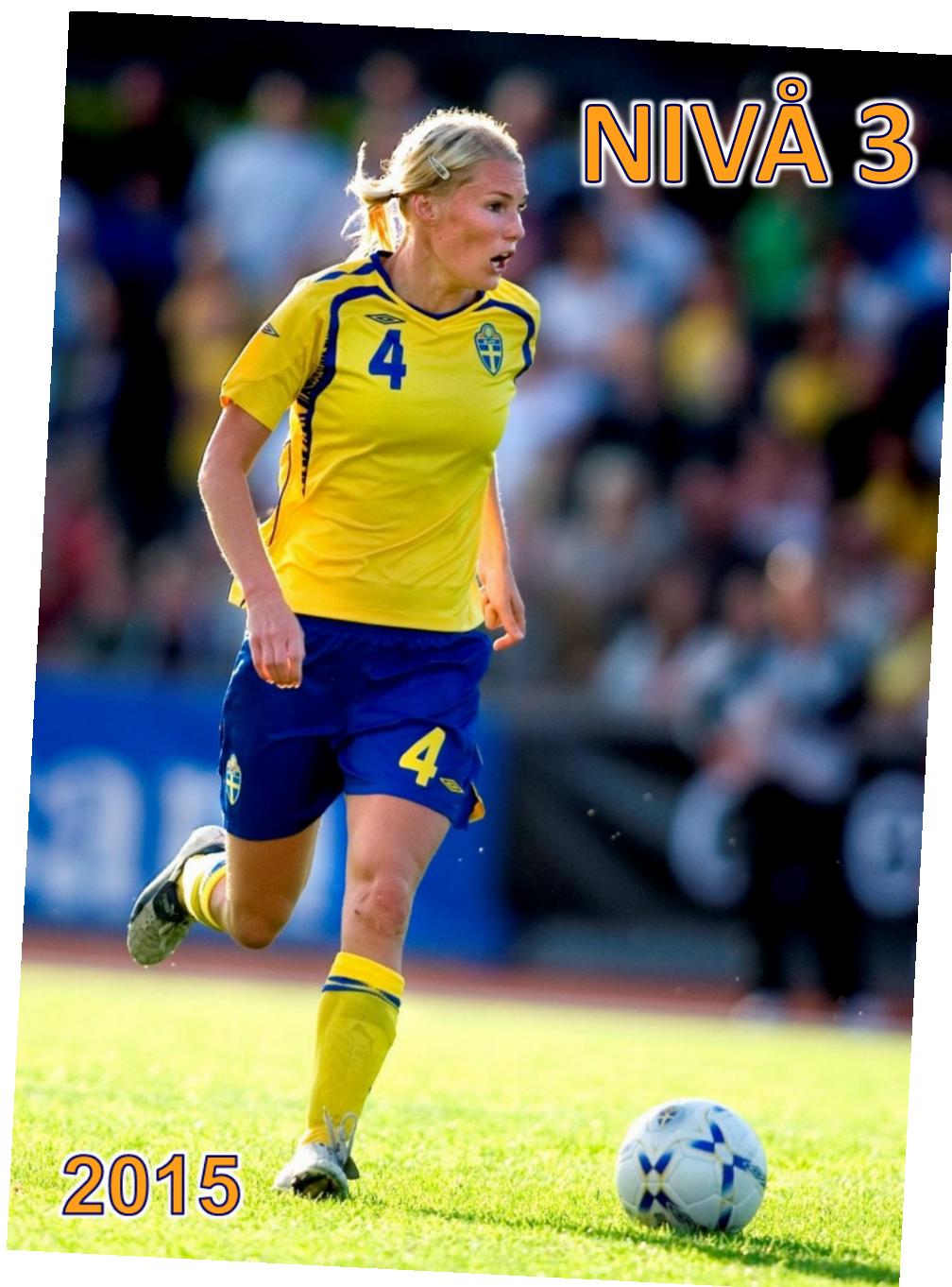




# SPELARUTBILDNINGSPÅN

## VÄSTERBOTTENS FOTBOLLFÖRBUND





# **SPELARUTBILDNINGSPLAN**

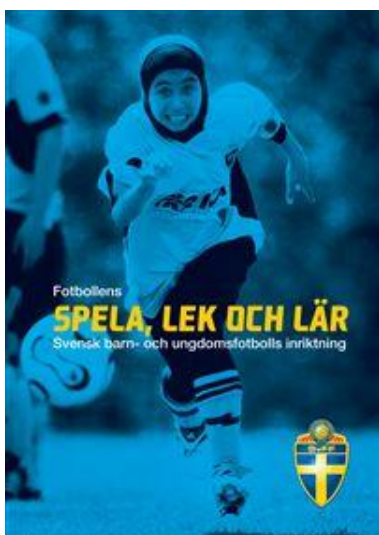
## **VÄSTERBOTTENS FOTBOLLFÖRBUND**

### **Nivå 3, 12-15 år**



#### **INNEHÅLLSFÖRTECKNING**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Fakta spelarutbildningsplan SvFF        | 2  |
| Fakta spelarutbildningsplan SvFF Nivå 3 | 3  |
| Fakta spelarutbildningsplan VFF Nivå 3  | 4  |
| Träning 1, Speldjup                     | 5  |
| Träning 2, Spelbredd                    | 8  |
| Träning 3, Överlappning                 | 11 |
| Träning 4, Pressa                       | 14 |
| Träning 5, Pressa & täcka               | 17 |
| Målvaktsspel                            | 20 |
| Dynamisk rörlighet                      | 26 |
| Knäkontroll                             | 27 |
| Matchens genomförande                   | 29 |
| Fotboll är enkelt Nivå 3                | 30 |



#### **Fotbollens Spela Lek och Lär (FSLL)**

är svensk barn- och ungdomsfotbolls inriktning och beskriver vad all barn- och ungdomsfotboll ska stå för och leda till. Västerbottens FF uppmanar alla som är verksamma inom barn- och ungdomsfotbollen att arbeta efter riktlinjerna i Fotbollens Spela Lek och Lär. Vi tycker att fotboll för barn ska vara på barnens villkor!



# SPELARUTBILDNINGSPLAN

## SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET



Inför säsongen 2013 lanserade för första gången Svenska Fotbollförbundet en spelarutbildningsplan. Syftet är att hjälpa distrikt, klubbar och ledare att göra verksamheten så stimulerande och utvecklande som möjligt för alla barn- och ungdomar som väljer att börja med fotboll.

Några grunder i spelarutbildningsplanen är följande:

- **Vad är fotboll?** Spelets faser är analyserade och nerbrutna i anfallsspel och försvarsspel med omställning emellan. Därifrån kan man bryta ner respektive del ytterligare för att analysera vad man behöver träna på. Se skiss längst ner till vänster på sidan.
- **Utgå från matchen** när ni planerar träningen. Analysera vilka delar av ert spel som fungerar bra och mindre bra och gör träningar utifrån det. Glöm inte bort att träna på det ni är bra på!
- **Minst 50 % av träningen ska vara spel i någon form**, gör enkla, funktionella och matchlika övningar. För att låta spelarna ta beslut även under träning är det viktigt med övningar där det finns både medspelare och motståndare att förhålla sig till.
- **Guided discovery**, ge inte spelarna alla svaren utan låt dom själva ta beslut och komma på lösningar genom att ställa frågor.
- **4 nivåer**, Träningar och matcher planeras efter spelarnas nivå och ålder. För varje nivå finns en rad färdigheter som spelarna bör lära sig och träna på under den aktuella nivån. Följande nivåer finns:

| Nivå 1   | Nivå 2    | Nivå 3     | Nivå 4     |
|----------|-----------|------------|------------|
| 6 - 9 år | 9 - 12 år | 12 - 15 år | 15 - 19 år |
| 5-manna  | 7-manna   | 9/11-manna | 11-manna   |

Östergötlands Fotbollförbund bedriver utbildningar i spelarutbildningsplanen som genomförs på beställning i distriktets klubbar. För att som ledare få full effekt av spelarutbildningsplanen behöver man dock även komplettera med att gå SvFF: s kurser. För intresserade ledare finns det även mer omfattande teori samt flera övningar för spelarutbildningsplanen att hämta på Svenska Fotbollförbundets hemsida. Se rutorna till höger.



### Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan

Med mer teori och fler övningar finns på:  
[www.svenskfotboll.se/spelarutbildning](http://www.svenskfotboll.se/spelarutbildning)

### Vill du lära dig mera? – gå tränarutbildning

Information om kurser och datum för VFF:s tränarutbildningar finns på:

<http://vasterbotten.svenskfotboll.se/utbildning/>

**Frågor om spelarutbildningsplanen?** Kontakta Joachim Beijer på VFF:s kansli via mail, [joachim@vffboll.ac.se](mailto:joachim@vffboll.ac.se)



# SPELARUTBILDNINGSPLAN



## SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET

### Nivå 3, 12-15 år

Enligt Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan innefattar nivå 3 12-15 åringar och nivån kallas för "träna för att lära". Spelarna börjar nu se mer än bara den närmaste omgivningen, vilket gör det här till en lagom nivå att införa ett mer kollektivt spel och fördjupa sig i grundförutsättningarna i anfallsspel och försvarsspel. På nivå 3 bör målvakterna börja specialisera sig som målvakter och få särskild målvaktsträning. Verksamheten bör anpassas efter detta och nedan följer lite fakta kring ungdomarnas utveckling på nivå 3 samt tips till ledaren:

#### Fysisk utveckling

- ✓ Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor börjar ske i samband med tillväxtspurt.
- ✓ Tillväxtspurt sker tidigare för flickor, mellan 10 och 14 års ålder medan pojkarnas tillväxtspurt kommer något senare i 12-16 års åldern.
- ✓ Centrala nervsystemet är nästan fullt utvecklat - vilket innebär att snabbhet, styrka (lätta vikter till exempel egenkroppsvikt), rörlighet, balans och koordination är fullt träningsbara.
- ✓ Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sin finmotorik.
- ✓ Förbättrar fortfarande sina tekniska färdigheter.

#### Träningen

- ✓ 50 % av träningen bör vara spel i någon form.
- ✓ 50 % av träningen bör vara koordination, rörelse och teknik.
- ✓ Spelträning.
- ✓ Variation.
- ✓ Enkla övningar med fokus på kvalitén.
- ✓ Positioner under spelträningen.
- ✓ Små och stora ytor.
- ✓ Få och flera spelare per lag/yta.
- ✓ Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter.
- ✓ Korta och långa arbetsperioder.
- ✓ Korta samlingar.
- ✓ Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- ✓ 2-4 träningar i veckan.

#### Psykosocial utveckling

- ✓ Uppfattningsförmåga förbättras.
- ✓ Förmågan att prestera flera saker samtidigt förbättras.
- ✓ Kan processa mer information på samma gång.
- ✓ Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut.
- ✓ Förstår förhållandet mellan tid och rum.
- ✓ Spänningar uppstår med vuxna.
- ✓ Sociala interaktioner mellan män och kvinnor börjar bli viktigt.
- ✓ Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott – specialisera sig.

#### Matchen

- ✓ Rutiner och genomgångar.
- ✓ Jämna matcher.
- ✓ Mycket speltid, få avbytare.
- ✓ Alla uttagna spelare.
- ✓ Spela som vi tränar.
- ✓ Positionerna börjar renodlas.
- ✓ Låt spelarna lösa matchsituationerna.
- ✓ Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- ✓ Fair Play.
- ✓ 1 match/veckan.
- ✓ 25-30 matcher/säsong (inkl. vintersäsong & cuper).

#### Tränarstil för nivån

- ✓ Positiv feedback och uppmuntran.
- ✓ Använd frågeteknik.
- ✓ Ge alla uppmärksamhet.
- ✓ Låt spelarna ge feedback till varandra.
- ✓ Uppmuntra och utmana spelarnas egna beslutsfattande.





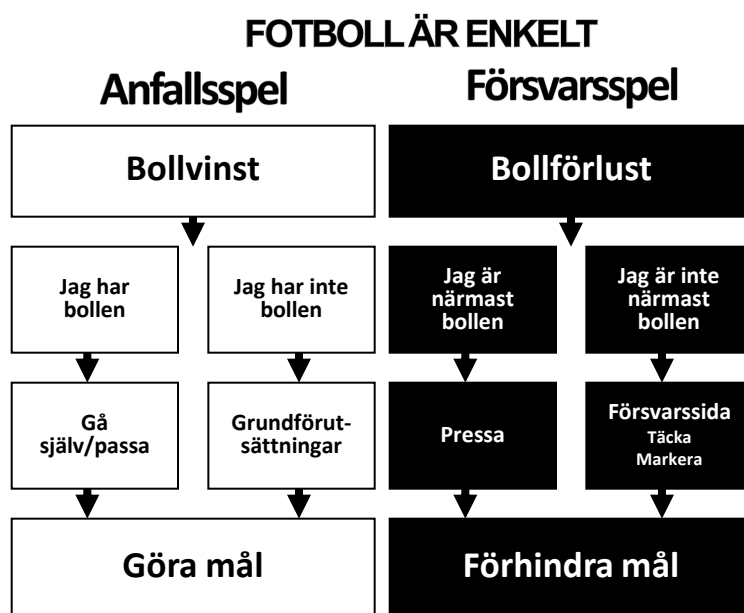
# SPELARUTBILDNINGSPLAN

## VÄSTERBOTTENS FOTBOLLFÖRBUND

### Nivå 3, 12-15 år



Västerbottens Fotbollförbund jobbar med spelarutbildningsplanen enligt SvFF:s principer. För att ytterligare underlätta för klubbar och ledare finns skisserna "fotboll är enkelt" för de fyra nivåerna. Skisserna syftar till att hjälpa ledare att analysera matcherna och bestämma vad laget behöver träna på. "Fotboll är enkelt" är även ett ypperligt verktyg att använda för att förklara för spelarna hur de kan tänka när de tar beslut på planen. Det finns även framtaget ett häfte med exempelträningar för varje nivå, där träningarna bygger på någon av delarna i "fotboll är enkelt" för nivån. Nedan ser ni "fotboll är enkelt"-skissen för nivå 3.



**Anfallsspel** När vårt lag vinner bollen ställer vi snabbt om till anfallsspel och alla spelare deltar då i anfallsspelet utefter sin position och lagdel. Målsättningen i anfallsspelet är att göra mål genom att avsluta. Vi kommer till avslut genom att använda dom ytor på planen som är fria. Bollhållaren bedömer om man enklast når de fria ytor genom att gå själv med bollen eller att passa till medspelare. Medspelarna hjälper till att utnyttja de fria ytorna genom att uppfylla grundförutsättningar i anfallsspel som är spelbar, spelavstånd, speldjup och spelbredd.

**Försvarsspel**, när motståndarna vinner bollen ställer vi snabbt om till försvarsspel och alla spelare deltar då i försvarsspelet utefter sin position och lagdel. Den spelare som är närmast bollen sätter press på bollhållaren. Övriga spelare kommer på försvarssida och jobbar sedan med att markera eller täcka ytor beroende på lagets arbetssätt. Markera innebär att man ansvarar för varsin spelare medan täckning innebär att man täcker de ytorna dit motståndarna kan tänkas passa. Först täcker man ytorna nära bollen genom att placera sig snett bakom den pressande spelaren. Övriga laget flyttar över mot bollen, för att göra det trångt för bollhållaren.

### HÄFTETS UPPLÄGG

Häftet för nivå 3 består av fem förslag på träningar som alla utgår ifrån ett tema som är hämtat från skissen fotboll är enkelt. På träningens första sida ser ni vilken del av fotboll är enkelt som träningen syftar till och även ett tidsschema för träningens genomförande. Träningarna börjar alltid med en uppvärmning som är kopplat till temat och avslutas alltid med ett spel. Däremellan finns det två spelövningar varav det är lagom att genomföra en per träning. Efter träningen görs en sammanfattning genom att ställa frågor kring rubrikerna vad, varför och hur i övningarna. Det finns även fem sidor med målvaktsövningar i fem olika teman där målvakterna genomför ett tema per träning som uppvärmning. Häftet innehåller även på bra rörlighetsövningar att genomföra som del av uppvärmningen och programmet knäkontroll som bör genomföras minst en gång i veckan för att minska skaderisken.

I slutet på häftet finns tips på hur ledaren kan hantera matchen vad gäller t.ex. byten, matchgenomgång och coachning.

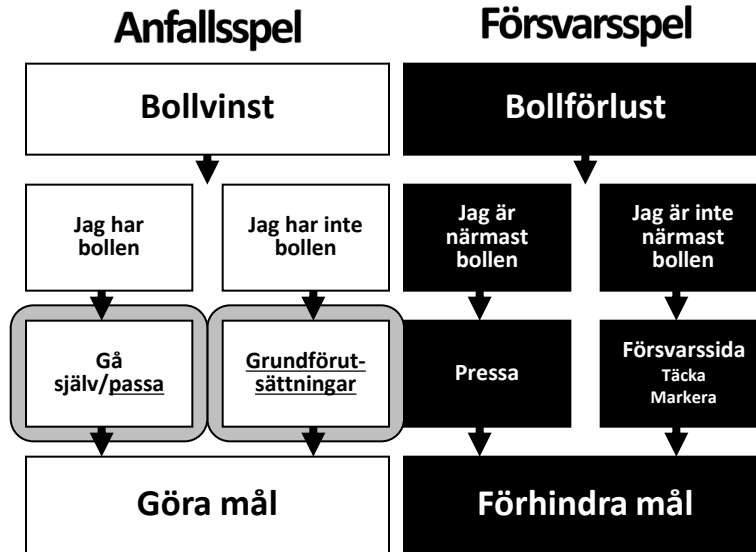


# ANFALLSSPEL

## Speldjup



### FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 3



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Grundförutsättningarna i anfallsspel är *spelbar*, *spelavstånd*, *speldjup* och *spelbredd*. Träningar för spelbar och spelavstånd finns på Nivå 2.

Speldjup innebär att utnyttja planens längd. Speldjup finns både bakom och framför bollhållaren. Att spela bollen framåt i djupled innebär att man kommer närmare motståndarnas mål. Speldjup bakåt är viktigt, då det ger möjligheten att behålla bollen inom laget då det inte går att passa eller driva framåt. Spelare som tar emot passning bakåt är alltid rättvänd och kan därför ofta ta bollen framåt efter tillbakaspelet.

#### TRÄNINGENS INNEHÅLL:

|                                                |                          |
|------------------------------------------------|--------------------------|
| Uppvärmning, Speldjup                          | 20 min                   |
| Dynamisk rörlighet                             | 5 min                    |
| Övning 1, Speldjup i 5 mot 5 + MV              | 30 min                   |
| Övning 2, Speldjup, 3 mot 1                    | 30 min                   |
| Spel, Speldjup i 8 mot 8 + MV                  | 30 min                   |
| Sammanfattning, enligt vad, varför och hur     | 5 min                    |
| OBS! Välj en av övning 1 och 2 till en träning | Total träningstid 90 min |

# SPELDJUP

## VAD

Speldjup

## VARFÖR

För att ge bollhållaren passningsalternativ framåt och bakåt

## HUR (visa – pröva – förklara)

- Hur kan du ge speldjup framåt? (djupledslöpning framför rättvänd eller halvt rättvänd bollhållare)
- Varför är det viktigt med speldjup bakåt? (för att kunna börja om när det inte går att spela framåt, när man får passning bakåt är man alltid rättvänd)

## ÖVA

### Organisation

5 spelare, 1 boll, yta 30 x 20 m, 4 koner

### Anvisning

Bollhållaren spelar upp bollen på halvt rättvändspelare som slår en djupledspassning till den andra kortsidan och sedan byter plats med spelare på kortsidan. Övningen börjar om.

### Stegring

Uppspel på felvänd spelare som gör tillbakaspel på någon av dom andra spelarna i ytan som spelar djupledspassning till motsatt kortsida.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min

## VAD

Speldjup

## VARFÖR

För att ge bollhållaren passningsalternativ framåt och bakåt

## HUR (visa – pröva – förklara)

- Hur kan du ge speldjup framåt? (djupledslöpning framför rättvänd eller halvt rättvänd bollhållare)
- Varför är det viktigt med speldjup bakåt? (för att kunna börja om när det inte går att spela framåt, när man får passning bakåt är man alltid rättvänd)
- Vad ska målvakten tänka på? (titta upp innan, titta på bollen i mottagning och passning)

## ÖVA

### Organisation

14 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50 x 40 m, 2 färger västar, 4 koner

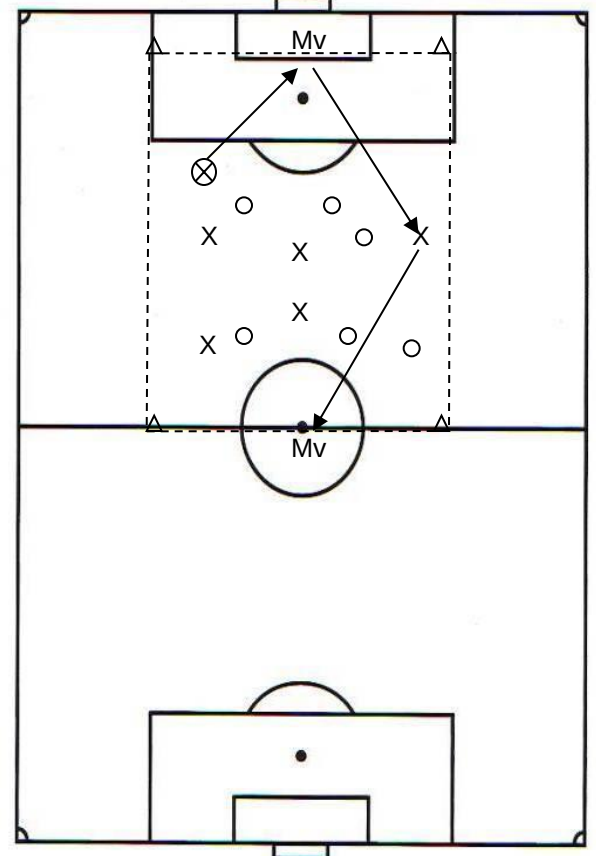
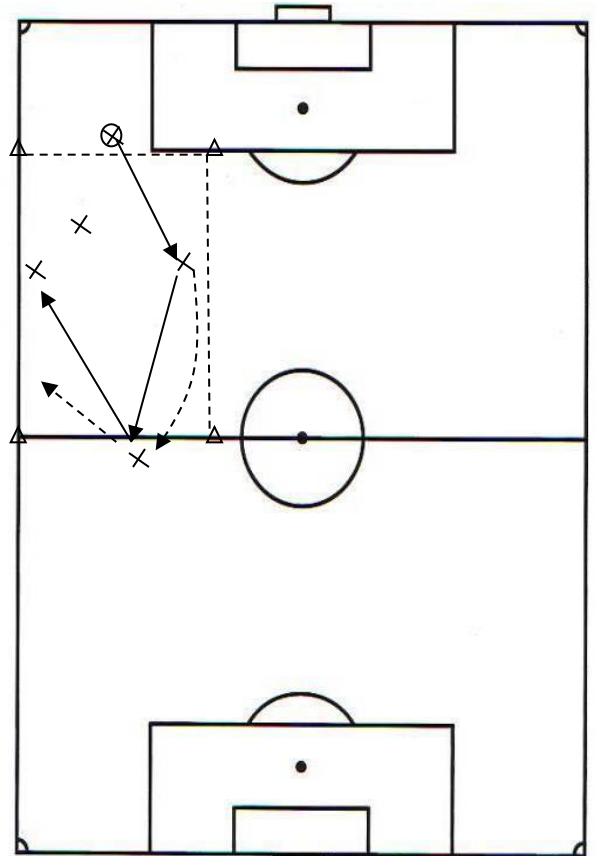
### Anvisning

Fritt spel 6 mot 6 + Mv. Poäng när laget spelar bollen från den ena målvakten via innespelarna till den andra målvakten utan att motståndarna bryter.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



# SPELDJUP

## VAD

Speldjup

## VARFÖR

För att ge bollhållaren passningsalternativ framåt och bakåt

## HUR (visa – pröva – förklara)

- Vilka alternativ bör bollhållaren få? (passning framåt och bakåt)
- Varför är det viktigt med speldjup bakåt? (för att kunna börja om när det inte går att spela framåt, när man får passning bakåt är man alltid rättvänd)

## ÖVA

### Organisation

9 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 35 x 15 m (yta 1 & 3 15x15m), 3 färger västar, 8 koner.

### Anvisning

Spel 3 mot 1 i yta. Anfallande lag ska spela över bollen till yta 3. När bollen spelas över blir en av spelarna från yta 2 försvarare i yta 3. Övningen börjar sedan om. Byt försvarare efter viss tid.

### Stegring

Spelarna i yta 2 får bryta djupledspassningen i yta 2. Det lag som förlorar bollen blir försvarare.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min

## VAD

Speldjup

## VARFÖR

För att ge bollhållaren passningsalternativ framåt och bakåt

## HUR (visa – pröva – förklara)

- Vilka alternativ bör bollhållaren få? (passning framåt till rättvänd, halvt rättvänd och felvänd spelare. Passning bakåt i vinkel på rättvänd spelare)
- Varför är det viktigt med speldjup bakåt? (för att kunna börja om när det inte går att spela framåt, när man får passning bakåt är man alltid rättvänd)
- Vad är viktigt för målvakten i speldjup? (erbjuda speldjup bakåt)

## ÖVA

### Organisation

18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50 x 40 m, 2 färger västar, 8 koner

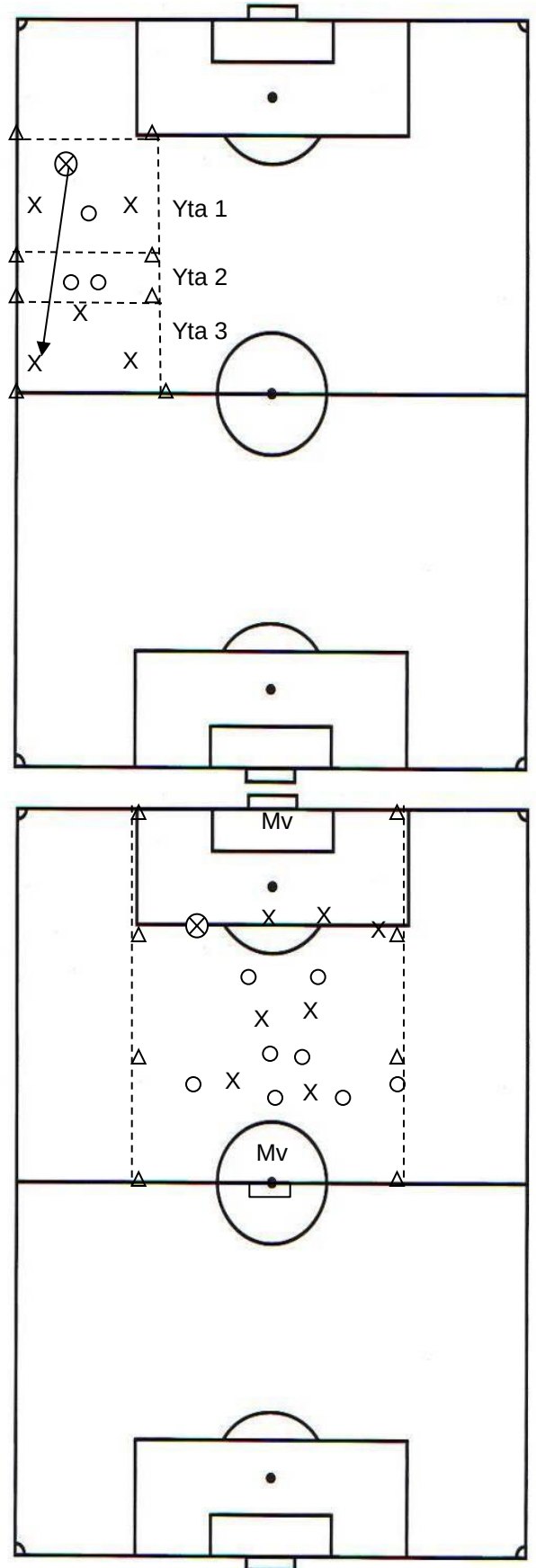
### Anvisning

Fritt spel 8 mot 8 + Mv. Ställ upp lagen så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt (t.ex. 4-4-2, i skissen, 4-1-2)

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min





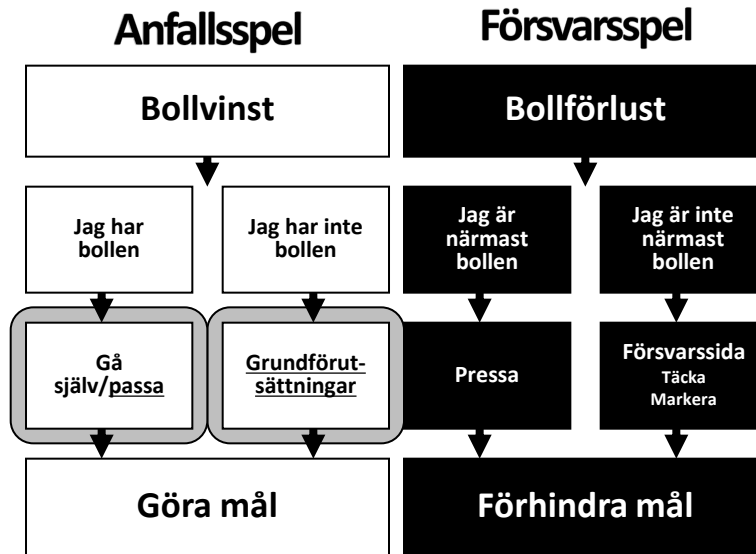


# ANFALLSSPEL

## Spelbredd



### FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 3



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Grundförutsättningarna i anfallsspel är *spelbar*, *spelavstånd*, *speldjup* och *spelbredd*. Träningar för spelbar och spelavstånd finns på Nivå 2.

Spelbredd innebär att utnyttja hela planens bredd. Genom att i anfallsspelet ha spelare långt ut på båda kanterna drar man isär motståndarnas lag och skapar ytor till det egna laget. Ytterbackar och yttermittfältare ansvarar oftast för spelbredd i ett lag.

#### TRÄNINGENS INNEHÅLL:

|                                                                          |                          |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Uppvärmning</b> , Spelbredd                                           | 20 min                   |
| Dynamisk rörlighet                                                       | 5 min                    |
| <b>Övning 1</b> , Spelbredd i 6 mot 3                                    | 30 min                   |
| <b>Övning 2</b> , Spelbredd med ytterzoner                               | 30 min                   |
| <b>Spel</b> , Spelbredd 8 mot 8 + MV                                     | 30 min                   |
| <b>Sammanfattning</b> , enligt <i>vad</i> , <i>varför</i> och <i>hur</i> | 5 min                    |
| <b>OBS!</b> Välj en av övning 1 och 2 till en träning                    | Total träningstid 90 min |

# SPELBREDD

## VAD

Spelbredd

## VARFÖR

För att dra isär motståndarnas lag och skapa ytor

## HUR (visa – pröva – förklara)

- Vad gör du för att uppfylla spelbredd? (efter bollhållarens position placerar jag mig så att spelytans bredd utnyttjas maximalt)
- Varför är det bra att vända spelet? (för att använda de ytor som blir fria när motståndarna flyttar över eller centrerar runt bollen)

## ÖVA

### Organisation

6 spelare, 1 boll, yta 35 x 40 m, 4 koner

### Anvisning

Bollhållaren väljer att spela upp bollen på höger eller vänster sida. Den centrala spelaren erbjuder tillbakaspel genom att röra sig neråt i planen för att sedan vända spelet. Spelarna följer bollen efter passning. Övningen börjar om när bollen nått motsatt kortsida.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min

## VAD

Spelbredd

## VARFÖR

För att dra isär motståndarnas lag och skapa ytor

## HUR (visa – pröva – förklara)

- Vad gör du för att uppfylla spelbredd? (efter bollhållarens position placerar jag mig så att spelytans bredd utnyttjas maximalt)
- Varför är det bra att vända spelet? (för att använda de ytor som blir fria när motståndarna flyttar över eller centrerar runt bollen)

## ÖVA

### Organisation

9 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 25 x 30 m, 3 färger västar, 6 koner

### Anvisning

3 mot 3 + 3 jokrar som alltid är med anfallande lag (1 på varje kortlinje och 1 i mitten). Anfallande laget strävar efter att behålla bollen inom laget. Om försvarande lag vinner bollen blir dom anfallande lag tillsammans med jokrarna. Byt jokrar efter viss tid.

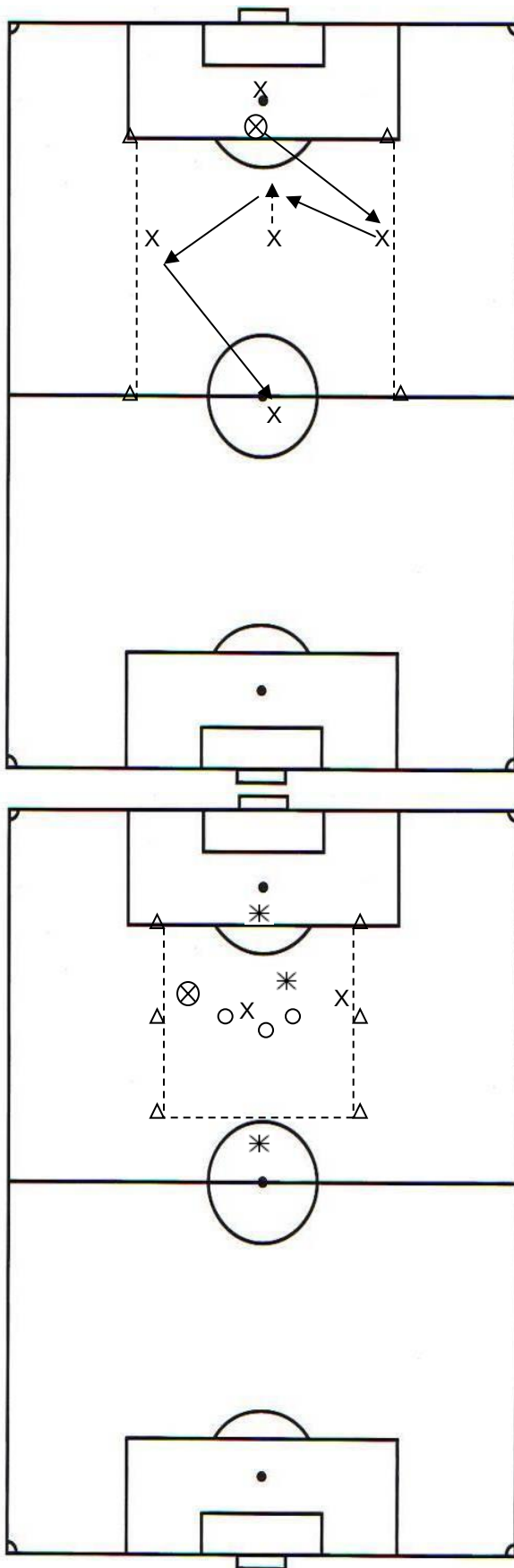
### Stegring

Poäng om man spelar bollen från kortsida till kortsida via mitten utan att motståndarna bryter.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



# SPELBREDD

## VAD

Spelbredd

## VARFÖR

För att dra isär motståndarnas lag och skapa ytor

## HUR (visa – pröva – förklara)

- Vad gör du för att uppfylla spelbredd? (efter bollhållarens position placerar jag mig så att spelytans bredd utnyttjas maximalt)
- Varför är det bra att vända spelet? (för att använda de ytor som blir fria när motståndarna flyttar över eller centrerar runt bollen)
- Vad är viktigt för målvakten i igångsättning? (snabbt titta upp för att sätta igång spel på fria ytor som ofta finns på kanterna)

## ÖVA

### Organisation

18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50 x 65 m, 2 mål, 2 färger västar, 10 koner

### Anvisning

Spel 8 mot 8 + MV. Lagen har 1 spelare i sina offensiva frizoner på kanterna där bollen inte får brytas. Spelaren som passar bollen till frizon byter plats med spelaren. Spelaren i frizonen väljer valfritt spelalternativ. Ställ upp lagen så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt (t.ex. 4-4-2, i skissen, 2-2-2)

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min

## VAD

Spelbredd

## VARFÖR

För att dra isär motståndarnas lag och skapa ytor

## HUR (visa – pröva – förklara)

- Vad gör du för att uppfylla spelbredd? (efter bollhållarens position placerar jag mig så att spelytans bredd utnyttjas maximalt)
- Varför är det bra att vända spelet? (för att använda de ytor som blir fria när motståndarna flyttar över eller centrerar runt bollen)
- Vad är viktigt för målvakten i igångsättning? (snabbt titta upp för att sätta igång spel på fria ytor som ofta finns på kanterna)

## ÖVA

### Organisation

18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50 x 45 m, 2 färger västar, 8 koner

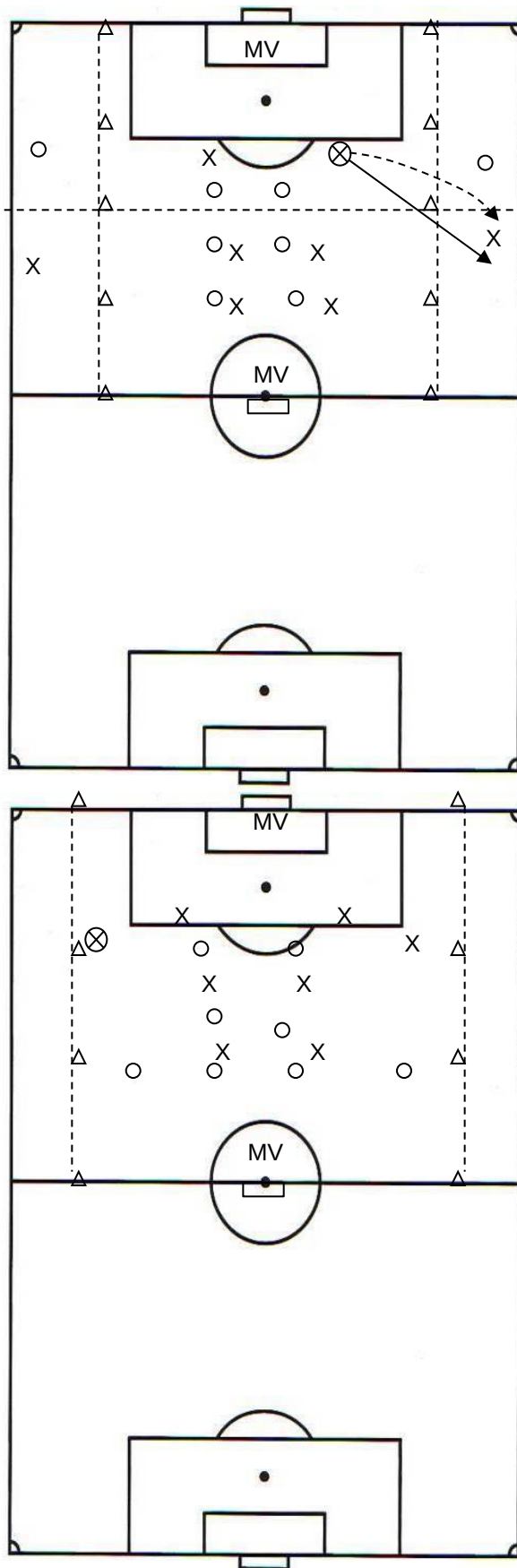
### Anvisning

Fritt spel 8 mot 8 + MV. Ställ upp lagen så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt (t.ex. 4-4-2, i skissen, 4-2-2). Använd konmål på kanterna om målvakt eller mål saknas.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



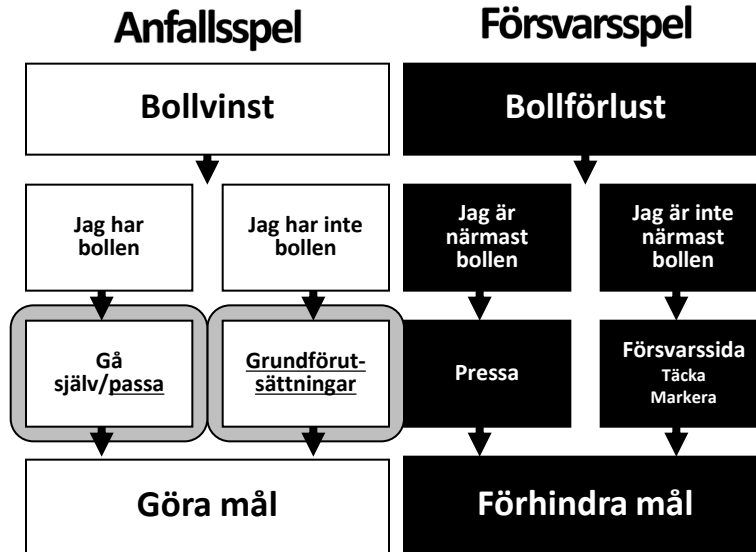


# ANFALLSSPEL

## Överlappning



### FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 3



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

De kollektiva anfallsvapnen är *väggspel*, *överlappning*, *överlämning*, *korslöpning* och *motrörelse*. Träning för väggspel finns på Nivå 2.

Överlappning är när bollhållaren får hjälp av en medspelare som från en position bakom bollhållaren löper upp utanför denne som ett passningsalternativ i anfallsriktningen. En överlappning sker oftast på kanten och kan vara ett samarbete mellan ytterback och yttermittfältare. Genom överlappningen kan man ofta skapa två mot en situationer på kanterna.

#### TRÄNINGENS INNEHÅLL:

|                                                   |        |
|---------------------------------------------------|--------|
| <b>Uppvärmning, Överlappning</b>                  | 20 min |
| Dynamisk rörlighet                                | 5 min  |
| <b>Övning 1, Överlappning med avslut</b>          | 30 min |
| <b>Övning 2, Överlappning och inlägg</b>          | 30 min |
| <b>Spel, Överlappning 8 mot 8 + MV</b>            | 30 min |
| <b>Sammanfattning, enligt vad, varför och hur</b> | 5 min  |

**OBS!** Välj en av övning 1 och 2 till en träning Total träningstid 90 min

# ÖVERLAPPNING

## VAD

Överlappning

## VARFÖR

För att skapa och utnyttja numerära överlägen

## HUR (visa - pröva - förklara)

- Vad är bollhållarens uppgifter i överlappning? (utmana yta och motståndare, passa bollen framför medspelare)
- Vad är den överlappande spelarens uppgifter (kommunikation, tempoväxla, behåll farten efter mottagning)

## ÖVA

### Organisation

8-12 spelare, 3-4 bollar, yta 50 x 25 m, 6 koner

### Anvisning

Bollhållare driver bollen, medspelare söker upp bollhållare för överlappning. Efter överlappning behåller medspelaren bollen och ny spelare gör överlappning. Överlappning får endast göras i planens längdriktning.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min

## VAD

Överlappning

## VARFÖR

För att skapa och utnyttja numerära överlägen

## HUR (visa - pröva - förklara)

- Vad är viktigt i överlappning? (utmana, passa bollen framför medspelare, kommunikation, tempoväxla, behåll farten efter mottagning)
- Vad kan jag göra om det inte är läge för överlappning? (driva, väggspela, avsluta)
- Vad är viktigt för målvakten? (kommunikation, snabb igångsättning till extra spelare)

## ÖVA

### Organisation

13 spelare, bollar, yta halv plan, 1 mål, 2 färger västar, 6 koner

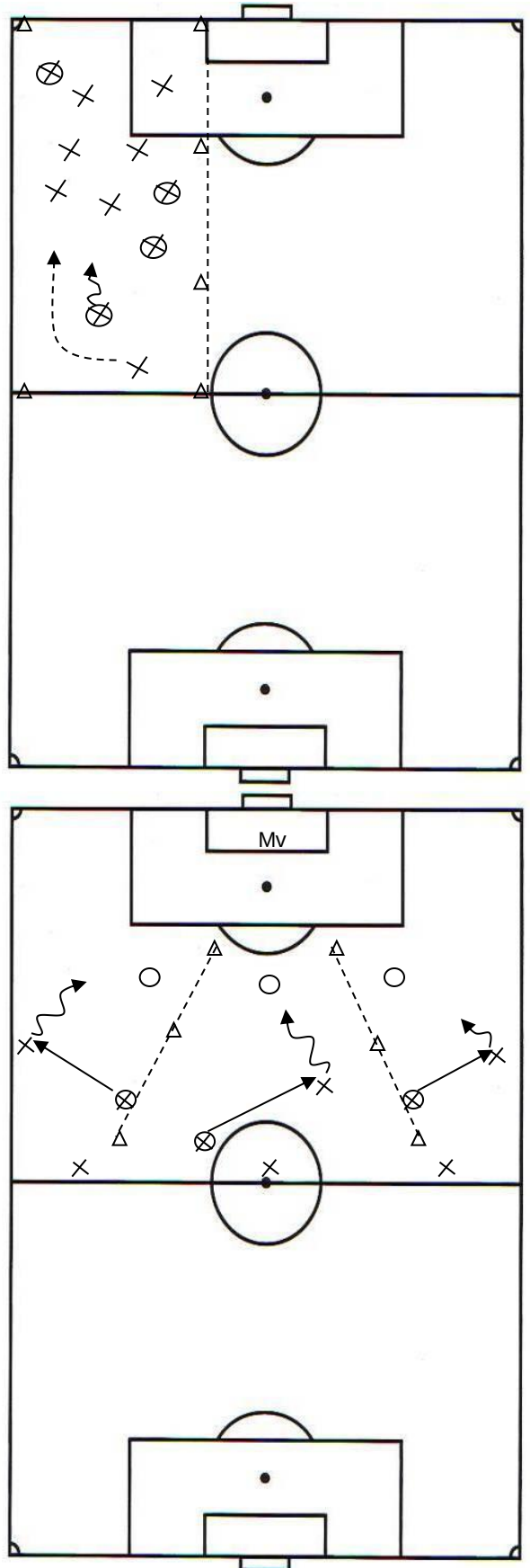
### Anvisning

Bollhållaren spelar till medspelare som utmanar försvararen. Sedan fritt spel 2 mot 1 + MV innanför ytan med målsättning att göra mål. Om försvarare vinner bollen ska den spelas till extra spelare vid mittlinjen. Byt enligt bollhållare – anfallare – försvarare. En yta åt gången. Spelarna byter ytor efter viss tid.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min





# ÖVERLAPPNING

## VAD

Överlappning

## VARFÖR

För att skapa och utnyttja numerära överlägen

## HUR (visa - pröva - förklara)

- Vad är bollhållarens uppgifter i överlappning? (utmana yta och motståndare, passa bollen framför medspelare)
- Vad är den överlappande spelarens uppgifter (kommunikation, tempoväxla, behåll farten efter mottagning)
- Vad är viktigt för målvakten? (kommunikation, snabb, gå ut på inlägg, snabb igångsättning till extra spelare)

## ÖVA

### Organisation

16 spelare, bollar, yta halv plan, 2 mål, 2 färger västar, 6 koner

### Anvisning

Spel 7 + Mv mot 7 + Mv. 1 spelare från varje lag i ytterzonerna. Lagen kan anfalla genom att spela ut bollen i ytterzonen där annan spelare gör överlappning. Överlappande spelare stannar kvar i ytterzon efter inlägg. Bollen får inte brytas i ytterzonerna.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min

## VAD

Överlappning

## VARFÖR

För att skapa och utnyttja numerära överlägen

## HUR (visa - pröva - förklara)

- Vad är viktigt i överlappning? (utmana, passa bollen framför medspelare, kommunikation, tempoväxla, behåll farten efter mottagning)
- Vad kan jag göra om det inte är läge för överlappning? (driva, väggspela, avsluta)
- Vad är viktigt för målvakten? (kommunikation, våga gå ut på inlägg, snabb igångsättning till extra spelare)

## ÖVA

### Organisation

18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50 x 45 m, 2 färger västar, 8 koner

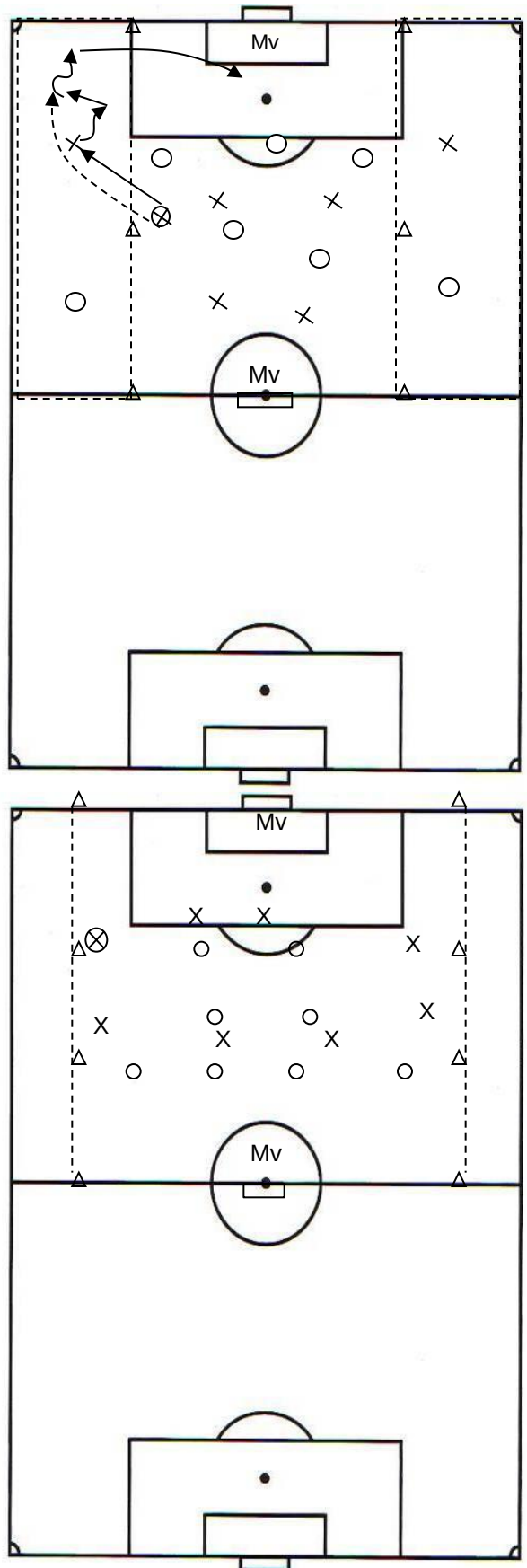
### Anvisning

Fritt spel 8 mot 8 + Mv. Ställ upp lagen så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



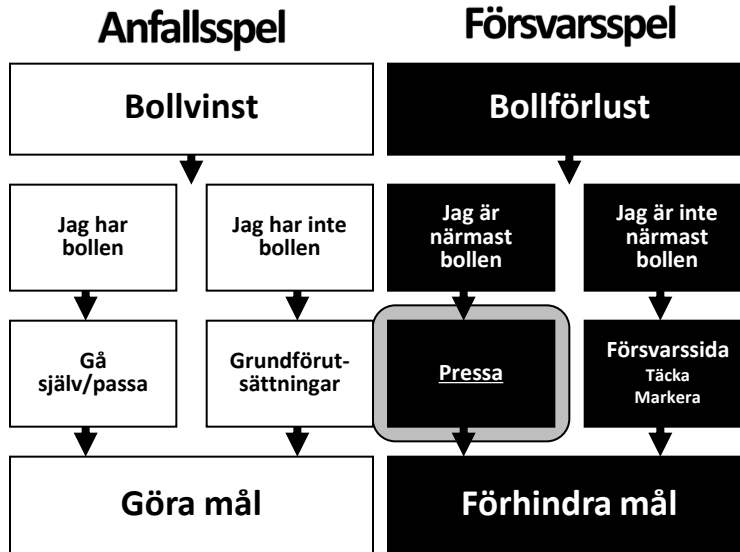


# FÖRSVARSSPEL



## Pressa

### FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 3



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Grundförutsättningarna i försvarsspel är *press*, *täckning*, *understöd* och *markering*. Träning för markering finns på Nivå 2.

Press innebär att gå på den motståndare som har bollen. Syftet med pressen kan dels vara att ta bollen men även att fördröja motståndarnas anfall för att det egna laget ska hinna samla sig eller att styra bollhållaren åt ett håll.

#### TRÄNINGENS INNEHÅLL:

|                                                       |                          |
|-------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Uppvärmning, Pressa</b>                            | 20 min                   |
| Dynamisk rörlighet                                    | 5 min                    |
| <b>Övning 1, Pressa 1 mot 1</b>                       | 30 min                   |
| <b>Övning 2, Pressa i olika positioner</b>            | 30 min                   |
| <b>Spel, Pressa 8 mot 8 + Mv</b>                      | 30 min                   |
| <b>Sammanfattning, enligt vad, varför och hur</b>     | 5 min                    |
| <b>OBS! Välj en av övning 1 och 2 till en träning</b> | Total träningstid 90 min |

# PRESSA

## VAD

Pressa

## VARFÖR

För att ta bollen och förhindra mål

## HUR (visa – pröva – förklara)

- Vad är viktigt när jag ska ta bollen? (kom snabbt nära motståndaren för att sedan sakta ner farten, blicken på bollen, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen)

- Hur ska min kroppsställning vara när jag pressar? (kroppen sidoställd, lätt böjda knän)

## ÖVA

### Organisation

10 spelare, hälften av spelarna har boll, yta 30 x 20 m, 4 koner

### Anvisning

Dom spelare som inte har boll ska försöka ta bollen från dom som har boll genom att pressa.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min

## VAD

Pressa

## VARFÖR

För att ta bollen och förhindra mål

## HUR (visa – pröva – förklara)

- Vad är viktigt när jag ska ta bollen? (kom snabbt nära motståndaren för att sedan sakta ner farten, blicken på bollen, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen)

- Hur ser en bra pressteknik ut? (titta på bollen, halvt rättvänd, böj knäled, arbeta på tå, håll i gång fötterna, pressavståndet ca en armlängd)

## ÖVA

### Organisation

6 spelare, 3 bollar, yta på 20 x 10 m, 4 koner

### Anvisning

Bollhållaren spelar anfallaren som utmanar försvararen och försöker ta sig över motsatt kortlinje. Vinner försvararen bollen anfaller han/hon åt andra hållet.

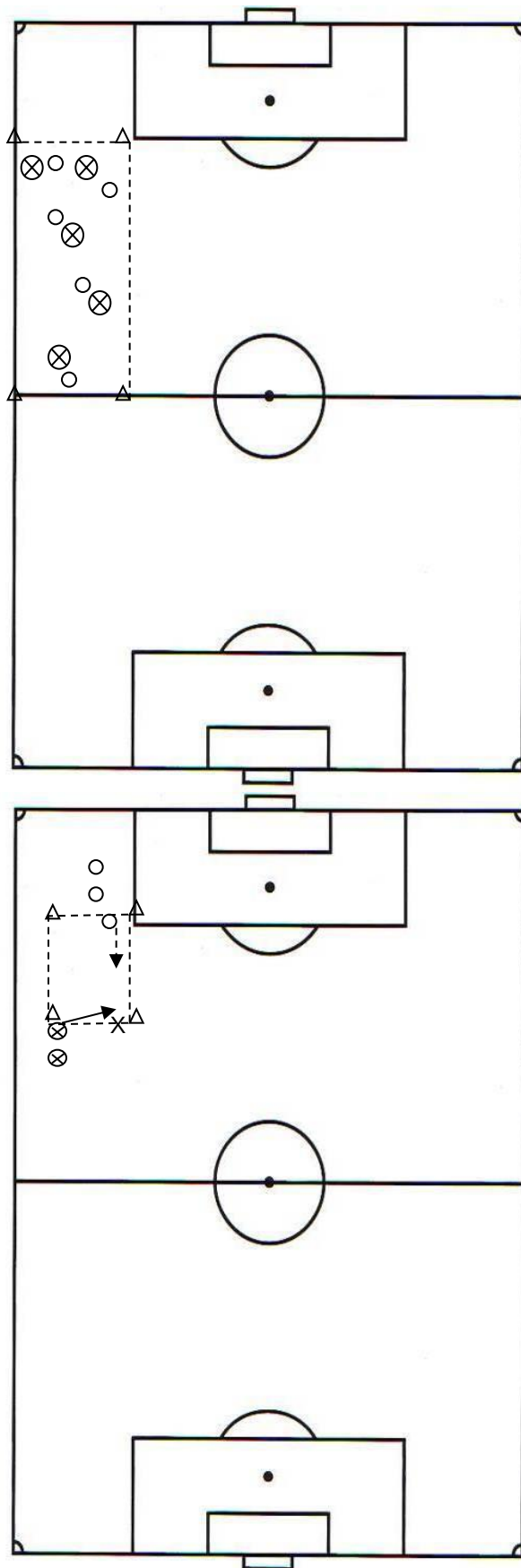
Fortsätt tills bollen är ur spel.

Byt enligt bollhållare – anfallare – försvarare.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



# PRESSA

## VAD

Pressa

## VARFÖR

För att ta bollen och förhindra mål

## HUR (visa – pröva – förklara)

- Hur agerar jag när bollen är på väg mot spelaren? (snabbt upp i press (bromsa upp motståndarens fart), bromsa in när du nästan är framme)
- (Hur ser en bra pressteknik ut? (titta på bollen, halvt rättvänd, böj knäled, arbeta på tå, håll i gång fötterna, pressavståndet ca en armlängd)

## ÖVA

### Organisation

10 spelare, bollar, yta halv plan, 1 mål, 2 färger västar, 6 koner

### Anvisning

A passar till B som utmanar C som kommer upp i press. Utmana gå på avslut. Tar försvararen bollen sker uppspel till A. En grupp i taget.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min

## VAD

Pressa

## VARFÖR

För att ta bollen och förhindra mål

## HUR (visa – pröva – förklara)

- Vad är viktigt när jag ska ta bollen? (kom snabbt nära motståndaren för att sedan sakta ner farten, blicken på bollen, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen)
- Hur ser en bra pressteknik ut? (titta på bollen, halvt rättvänd, böj knäled, arbeta på tå, håll i gång fötterna, pressavståndet ca en armlängd)
- Hur kan MV skapa förutsättningar för bra press och förhindra mål? (kommunicera så att skytten pressas bort från mål eller mot sämsta fot, jobba i utgångsställning och var beredd på oväntade avslut)

## ÖVA

### Organisation

18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50 x 45 m, 2 färger västar, 8 koner

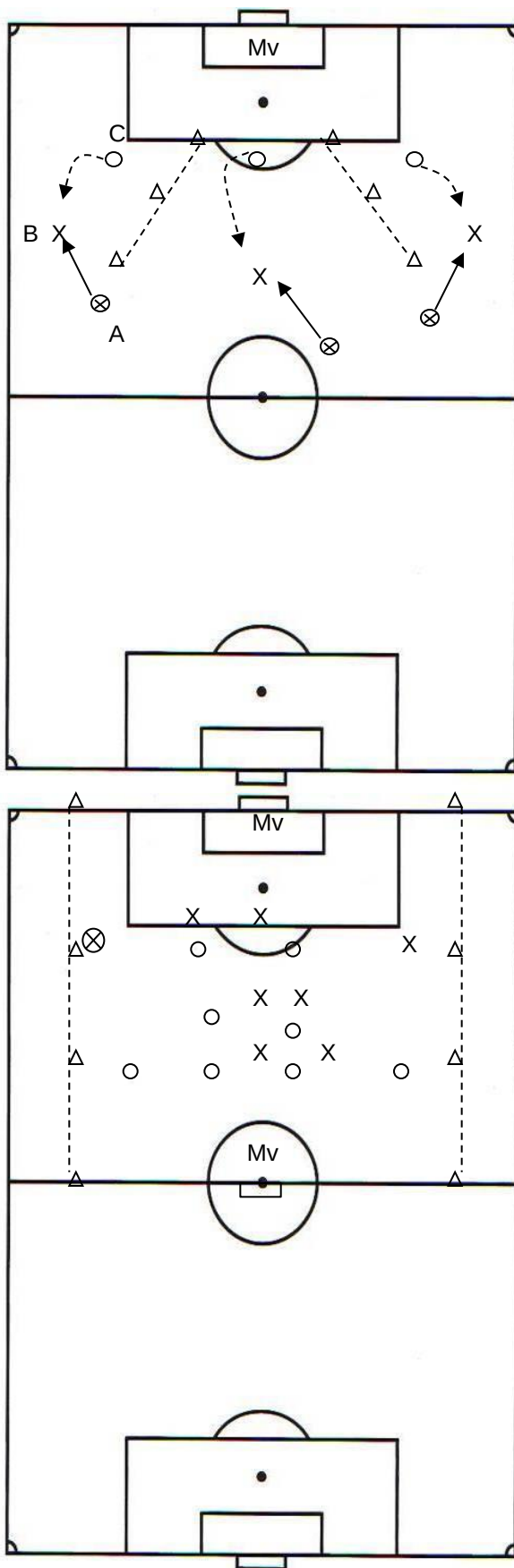
### Anvisning

Fritt spel 8 mot 8 + Mv. Ställ upp lagen så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



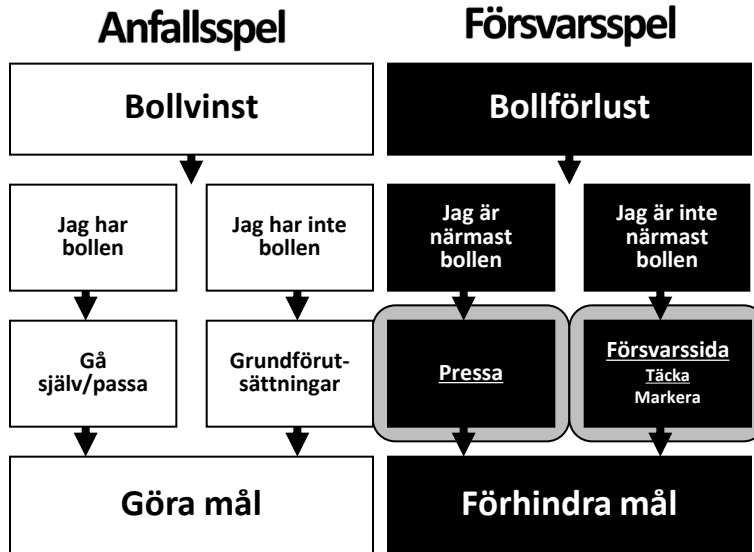


# FÖRSVARSSPEL

## Pressa & Täcka



### FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 3



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Grundförutsättningarna i försvarsspel är *press, täckning, understöd och markering*. Träning för markering finns på Nivå 2.

Täcka innebär att täcka de ytor som är farliga när annan spelare pressar. Medspelarna närmast spelaren som pressar intar en position för att kunna överta pressen om den pressande spelaren blir passerad. Övriga spelare täcker farliga ytor längre ner i banan för att motståndarna inte ska komma för nära det egna målet.

#### TRÄNINGENS INNEHÅLL:

|                                                                  |                          |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Uppvärmning</b> , Pressa och täcka                            | 20 min                   |
| Dynamisk rörlighet                                               | 5 min                    |
| <b>Övning 1</b> , Pressa och täcka i 2 mot 2                     | 30 min                   |
| <b>Övning 2</b> , Pressa och täcka i lagdel                      | 30 min                   |
| <b>Spel</b> , Pressa och täcka 8 mot 8 + Mv                      | 30 min                   |
| <b>Sammanfattning</b> , enligt <i>vad, varför</i> och <i>hur</i> | 5 min                    |
| <b>OBS!</b> Välj en av övning 1 och 2 till en träning            | Total träningstid 90 min |



# PRESSA OCH TÄCKA

## VAD

Pressa och täcka

## VARFÖR

För att ta bollen, förhindra djupledspass, täcka farliga ytor och förhindra mål

## HUR (visa – pröva – förklara)

- Vem ska sätta press? (spelaren närmast bollhållare)
- Vad är den andra försvarsspelarens uppgift? (täcka den farliga ytan, överta press då han/hon blir närmast bollhållare)

## ÖVA

### Organisation

8 spelare, 1 boll + reservbollar, 25 x 20 m, 2 färger västar, 4 koner

### Anvisning

A passerar till B. C och D löper fram och blir försvarande spelare mot A och B. Mål görs genom att passera motståndarnas linje. Vid brytning anfaller C och D medan A och B blir försvarare. Fortsätt tills bollen är ur spel.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min

## VAD

Pressa och täcka

## VARFÖR

För att ta bollen, förhindra djupledspass, täcka farliga ytor och förhindra mål

## HUR (visa – pröva – förklara)

- Vem ska sätta press? (spelaren närmast bollhållare)
- Vad är den andra försvarsspelarens uppgift? (täcka den farliga ytan, överta press då han/hon blir närmast bollhållare)

## ÖVA

### Organisation

8 spelare, 1 boll + reservbollar, 25 x 20 m, 2 färger västar, 4 koner

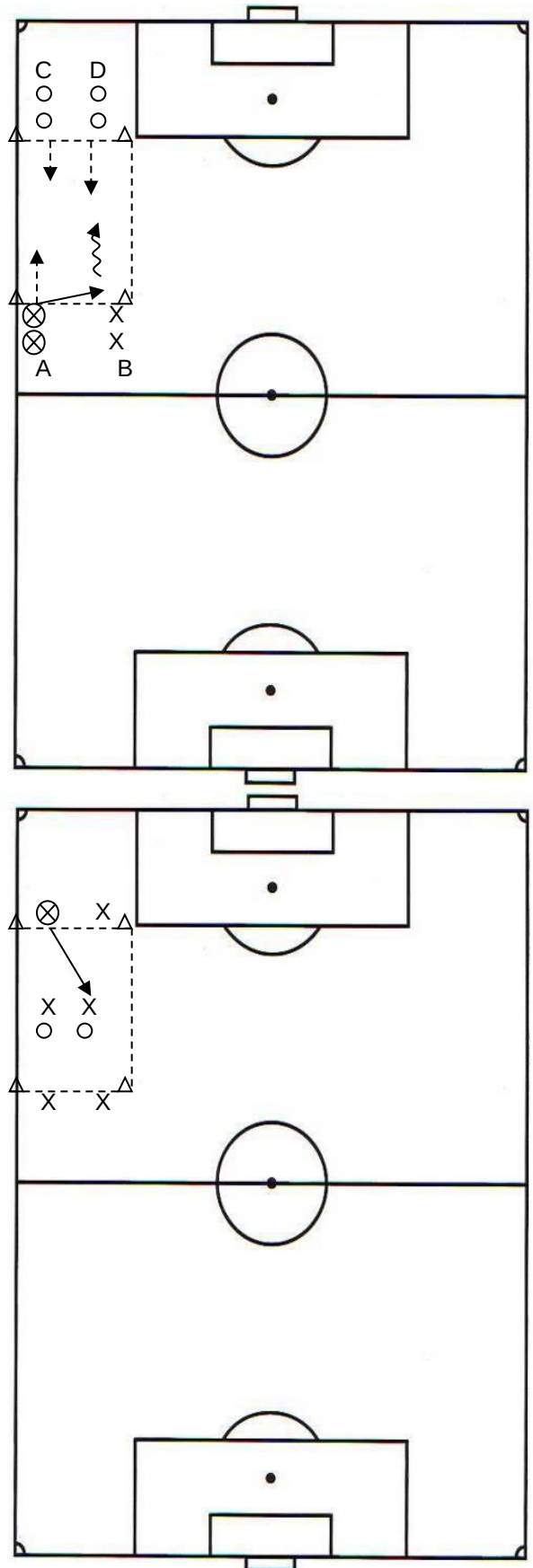
### Anvisning

Bollhållaren spelar bollen till anfallande lag. Sedan fritt spel 2 mot 2. Poäng genom att spela ner bollen till motsatt kortlinje. Vid brytning ställer försvarande lag om till anfall åt motsatt håll. Spelare på egen kortlinje får användas för tillbakaspel. Byt uppgifter efter viss tid.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



# PRESSA OCH TÄCKA

## VAD

Pressa och täcka

## VARFÖR

För att ta bollen, förhindra djupledspass, täcka farliga ytor och förhindra mål

## HUR (visa – pröva – förklara)

- Vem ska sätta press? (spelaren närmast bollhållare)
- Vad är de andra försvarsspelarnas uppgifter? (täcka de farliga ytorna, överta press då man blir närmast bollhållare)

## ÖVA

### Organisation

8 spelare, 1 boll + reservbollar, 30 x 40 m,  
2 färger västar, 4 konmål + 2 koner

### Anvisning

Spel 4 mot 4. Lagen försvarar 2 konmål var. Lagen utgår från en lagdel.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min

## VAD

Pressa och täcka

## VARFÖR

För att ta bollen, förhindra djupledspass, täcka farliga ytor och förhindra mål

## HUR (visa – pröva – förklara)

- Vem ska sätta press? (spelaren närmast bollhållare)
- Vad är de andra försvarsspelarnas uppgifter? (täcka de farliga ytorna, överta press då man blir närmast bollhållare)
- Hur kan MV skapa förutsättningar för bra press och förhindra mål? (kommunicera så att skytten pressas bort från mål eller mot sämsta fot, jobba i utgångsställning och var beredd på oväntade avslut)

## ÖVA

### Organisation

18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50 x 45 m,  
2 färger västar, 8 koner

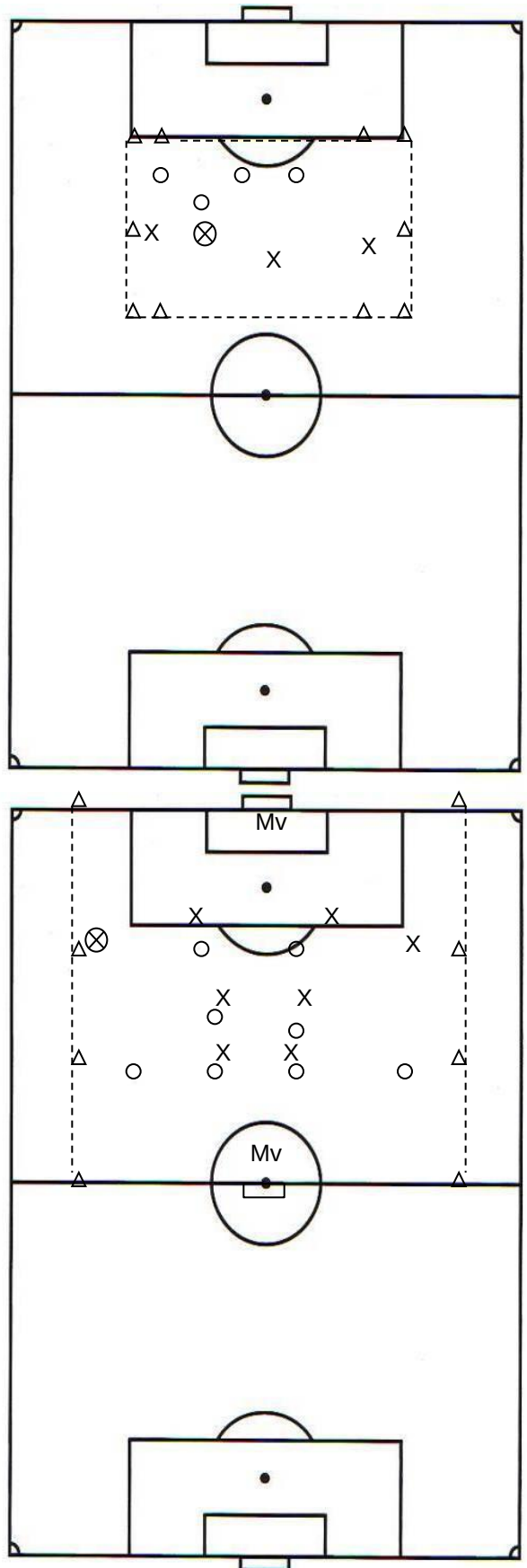
### Anvisning

Fritt spel 8 mot 8 + Mv. Ställ upp lagen så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



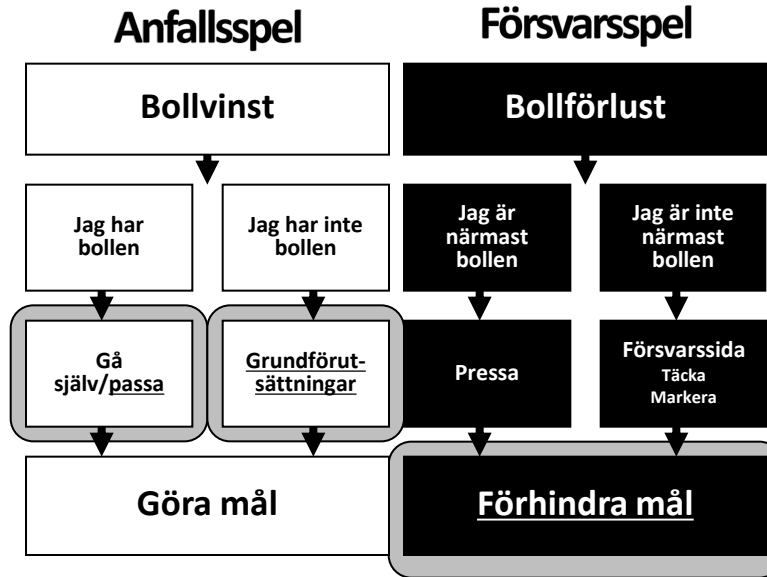


# ANFALLS- & FÖRSVARSSPEL

## MÅLVAKTSSPEL



FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 3



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Målvaktens roll i försvarsspel är att förhindra mål vilket mest uppenbart görs genom att *rädda avslut* vid t.ex. skott och frilägen. Målvakten kan även förhindra att motståndarna kommer till avslut genom att *kommunicera med laget* i försvarsspelet eller genom att bryta t.ex. *djupledspassningar* och *inlägg*.

Målvaktens roll i anfallsspel är dels att erbjuda *speldjup bakåt* för att laget ska kunna behålla bollen. Målvakten kan hjälpa laget att utnyttja fria ytor på planen genom att *vända spelet* bort från de ytor som är trånga. När målvakten vinner bollen med händerna vid t.ex. avslut eller inlägg är ofta motståndarna oorganiserade, vilket gör att målvakten har goda chanser att passa till fria medspelare genom olika typer av *igångsättningar*.

### MÅLVAKTSÖVNINGAR:

Övning 1 & 2, Tillbakaspel

Övning 3 & 4, Igångsättning

Övning 5 & 6, Inlägg

Övning 7 & 8, Rädda avslut

Övning 9 & 10, Djupledsspel/friläge

- ✓ 1 eller 2 övningar genomförs som målvakternas uppvärmning 1-4 gånger i veckan.
- ✓ Behålla samma tema för målvaktsövningarna under någon eller några veckor beroende på hur matcherna ser ut och hur ofta ni tränar målvaktsträning.
- ✓ Det är viktigt att målvakterna fortsätter att få instruktion och uppmuntran när de går samman med utespelarna i träning.
- ✓ För tema tillbakaspel är det även nyttigt för målvakterna att delta i olika passningsövningar tillsammans med utespelarna.

# MV: TILLBAKASPEL

Kombineras med fördel med träning 1 (speldjup)

## VAD

Tillbakaspel

## VARFÖR

För att ge laget speldjup bakåt och vända spel

## HUR (visa - förklara - visa)

- Vad måste målvakten göra innan mottagning? (titta upp och bestämma åt vilket håll bollen ska i första tillslaget)
- Hur ska passningen vara? (lagom hårdhet med precision så att mottagaren enkelt kan starta anfall, spela strax framför halvt rättvänd alt rättvänd spelare)

## ÖVA

*Organisation*

2 spelare, 1 boll, 1 kona

*Anvisning*

Bollhållare gör tillbakaspel på MV och rör sig sedan till höger eller vänster. MV tar med bollen till höger eller vänster beroende på vilket håll bollhållaren rör sig och spelar sedan tillbaka bollen)

*Stegring*

2 tillslag, 1 tillslag, höger, vänster, mottagning med insida och utsida

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

## VAD

Tillbakaspel

## VARFÖR

För att ge laget speldjup bakåt och vända spel

## HUR (visa - förklara - visa)

- Vad måste målvakten göra innan mottagning? (titta upp och bestämma åt vilket håll han ska flytta bollen i första tillslaget)
- Hur ska passningen vara? (lagom hårdhet med precision så att mottagaren enkelt kan starta anfall, spela strax framför halvt rättvänd alt rättvänd spelare)

## ÖVA

*Organisation*

4 spelare, 1 boll

*Anvisning*

Bollhållare gör tillbakaspel till MV. Samtidigt sätter FW press på MV och MB gör sig spelbar till höger eller vänster. MV spelar upp bollen till höger eller vänster beroende på hur MB rör sig.

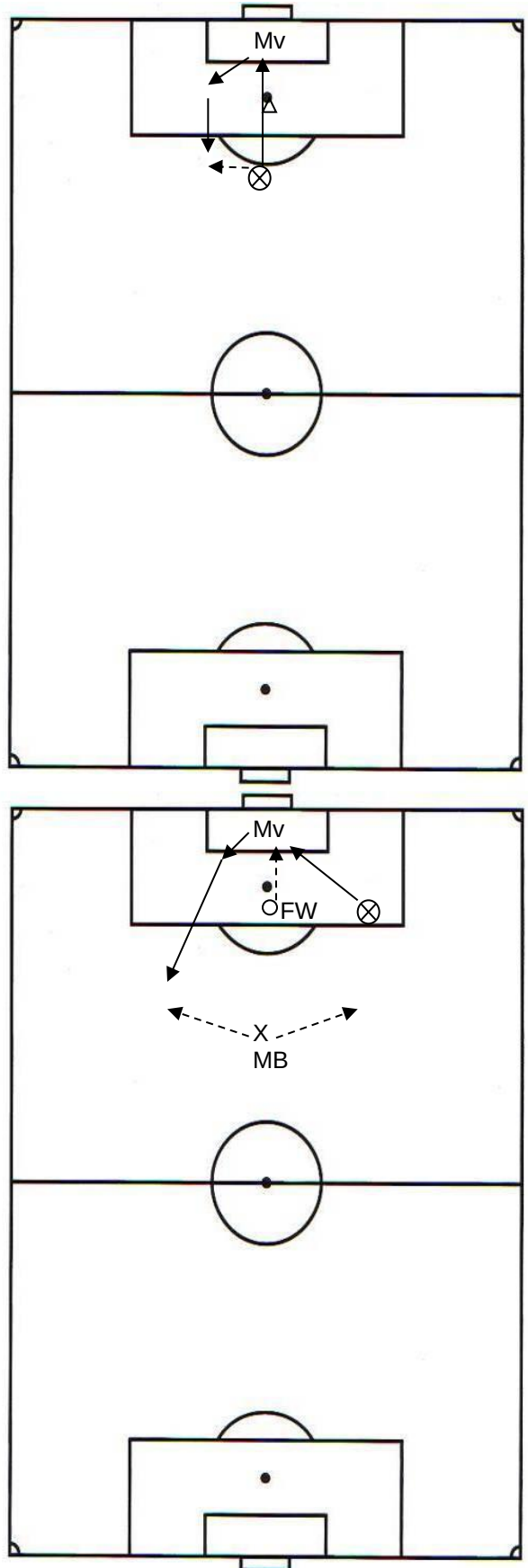
Byt enligt. MV – MB – FW – bollhållare. Någon/några av spelarna kan bytas ut mot tränare.

*Stegring*

Variera med studsande bollar som tillbakaspel.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.



# MV: IGÅNGSÄTTNING

Kombineras med fördel med träning 2 (spelbredd)

## VAD

Igångsättning

## VARFÖR

För att kunna starta anfallsspelet

## HUR (visa - förklara - visa)

- Vad är viktigt vid utrullning? (greppa bollen mellan underarm och fingrar och kliv fram med motsatt ben i ett utfallssteg. Släpp bollen så nära marken som möjligt och fullfölj sedan armrörelsen)
- Vad är viktigt vid utkast? (greppa bollen mellan underarm och fingrar. Utför en stor pendelrörelse så nära huvudet som möjligt och släpp bollen i högsta läget. Jobba med motrörelse med motsatt arm)
- Vad är viktigt vid utspark? (släpp bollen över foten och träffa med en stärkt vrist så nära marken som möjligt. Pendla igenom efter bollträff)

## ÖVA

Organisation

2 spelare, 1 boll

### Anvisning

Bollhållare rullar bollen till medspelaren som tar upp bollen i skopan och rullar tillbaka den.

### Stegring

Utkast, utspark, variera avståndet

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

## VAD

Igångsättning

## VARFÖR

För att kunna starta anfallsspelet

## HUR (visa - pröva - förklara)

Se HUR i övningen ovan

## ÖVA

Organisation

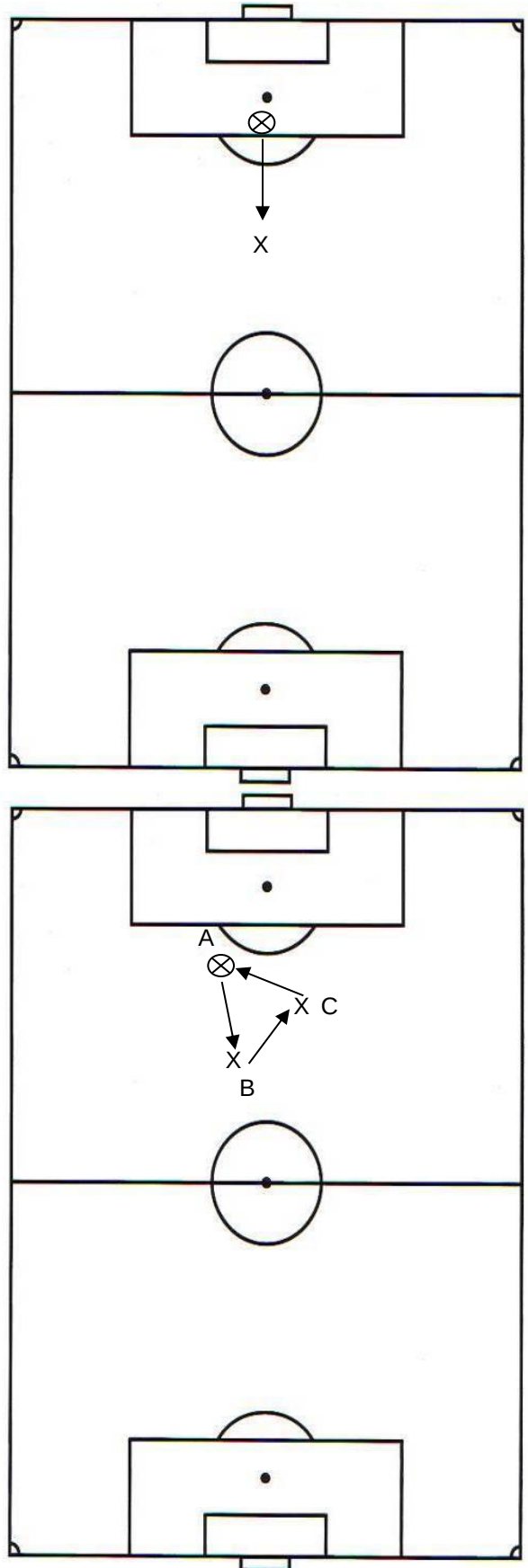
3 spelare, 1 boll

### Anvisning

Spelarna ställer upp i en triangel med 15-20 m mellan spelarna. A gör utkast till B som fångar bollen och kastar den till C som fångar bollen och lägger ner den för att på liggande boll skjuta till A. Övningen börjar om. Byt roller efter viss tid.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.



# MV: INLÄGG

Kombineras med fördel med träning 3 (överlappning)

## VAD

Inlägg

## VARFÖR

För att förhindra mål och starta kontringar vid inlägg

## HUR (visa - förklara - visa)

- Vad är viktigt att tänka på vid upphopp och grepp? (rör dig mot bollen, fånga bollen så högt som möjligt med rak rygg och raka armar, håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och tummarna mot varandra, vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna)

## ÖVA

Organisation

2 spelare, 1 boll

## Anvisning

Bollhållare kastar bollen mot mötande spelare som hoppar upp och fångar bollen i luften. Byt roller efter viss tid.

## Stegring

Kast från olika vinklar.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

## VAD

Inlägg

## VARFÖR

För att förhindra mål och starta kontringar vid inlägg

## HUR (visa - pröva - förklara)

- Hur agerar jag om jag kan komma först till bollen? (rör dig mot bollen, fånga bollen så högt som möjligt med rak rygg och raka armar, håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och tummarna mot varandra, vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna)  
- Hur agerar jag om jag inte kan komma först på bollen? (snabba sidledsförflyttningar längs med mållinjen, var beredd i utgångsställning när avslut kan vara möjligt)

## ÖVA

Organisation

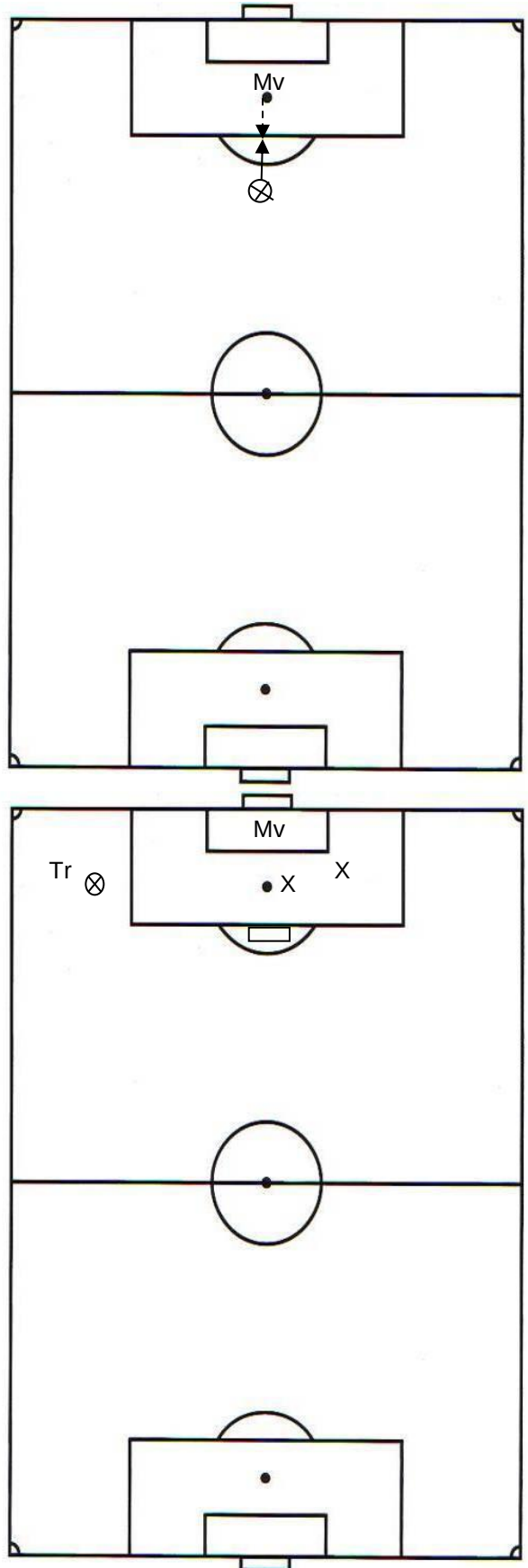
2-8 spelare, 1 boll + reservbollar, 2 mål, 2 färger västar

## Anvisning

Spelarna uppdelade i 2 lag. Tränare slår inlägg in i straffområdet där ena laget agerar målvakter och det andra anfallare. Nästa inlägg byter lagen roller och anfaller åt andra hållet.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.





# MV: RÄDDA AVSLUT

Kombineras med fördel med träning 4 eller 5 (press & pressa och täcka)

## VAD

Rädda avslut

## VARFÖR

För att kunna fånga bollen vid avslut

## HUR (visa - förklara - visa)

- Vad är viktigt vid bollar längs marken? (fötterna axelbrett, lätt böjda knän och höft, fånga bollen i skopan med armbågar och lillfinger ihop)
- Vad är viktigt vid bollar i midjehöjd? (sträck fram armarna med handflatorna uppåt och fånga bollen mellan underarmarna och bröstet)
- Vad är viktigt vid bollar i ansiktshöjd? (händerna bakom bollen med spretande fingrar och tummarna mot varandra)

## ÖVA

### Organisation

2 spelare, 1 boll + reservbollar, 2 konmål

### Anvisning

Bollhållande målvakt skjuter bollen mitt på den andra som räddar. Övningen vänder. Variera höjden på skotten.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

## VAD

Rädda avslut

## VARFÖR

För att kunna fånga bollen vid avslut

## HUR (visa - förklara - visa)

- Vad är viktigt att tänka på när man kastar sig? (vinkla foten närmast bollen snett framåt och tag ett kort steg i bollens riktning innan du kastar dig, fånga bollen med raka armar snett framför kroppen. Närmaste handen bakom bollen & den andra ovanpå bollen)

## ÖVA

### Organisation

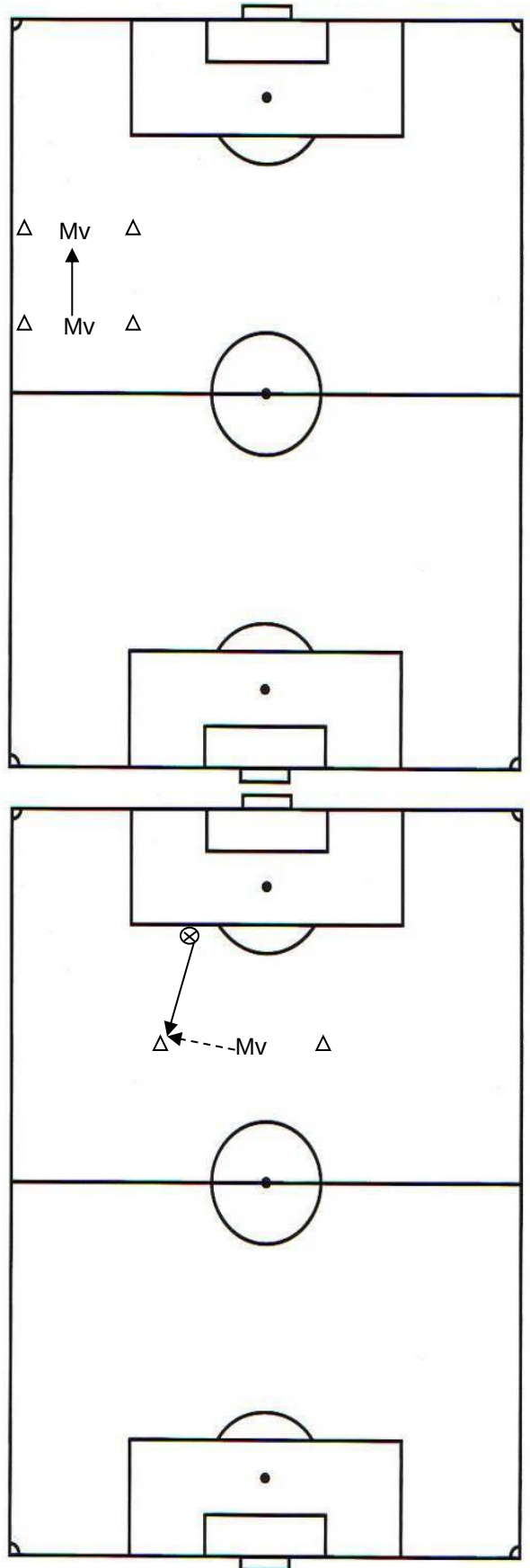
2 spelare, 1 boll + extra bollar, 2 koner

### Anvisning

Bollhållaren skjuter mot ena konan, MV kastar sig och fångar bollen. Nästa skott kommer mot den andra konan. Byt uppgifter efter viss tid.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.



# MV: DJUPLEDSSPEL / FRILÄGE

Kombineras med valfri träning

## VAD

Djupledsspel/friläge

## VARFÖR

Förhindra mål vid djupledspassningar och frilägen

### HUR (visa - förklara - visa)

- Vad är viktigt när innan jag kommit fram till bollen? (stå i sprintställning, spring snabbt fram när bollen går)
- Hur fångar jag bollen? (böj knä- och höftled så att händerna når ner till marken, behåll farten i greppögonblicket med ena benet framför det andra, låt bollen rulla upp i ett säkert grepp)

## ÖVA

### Organisation

2 spelare, 1 boll, yta 30 m, 3 koner

### Anvisning

Spelarna mitt emot varandra, bollhållaren passar bollen mot konlinjen. MV springer fram och fångar bollen innan linjen. Byt roller efter viss tid.

### Stegring

Spela bollen snett, skjut bollen i luften och fånga då innan studs på egen sida av linjen. Lägg till igångsättning

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

## VAD

Djupledsspel/friläge

## VARFÖR

Förhindra mål vid djupledspassningar och frilägen

### HUR (visa - förklara - visa)

- Vad är viktigt vid fallteknik efter utrusning? (skjut ifrån med höger fot om du kastar dig åt höger, rikta foten snett framåt, streck fram armarna i högerfotens riktning, fånga bollen framför kroppen och landa på sidan)

## ÖVA

### Organisation

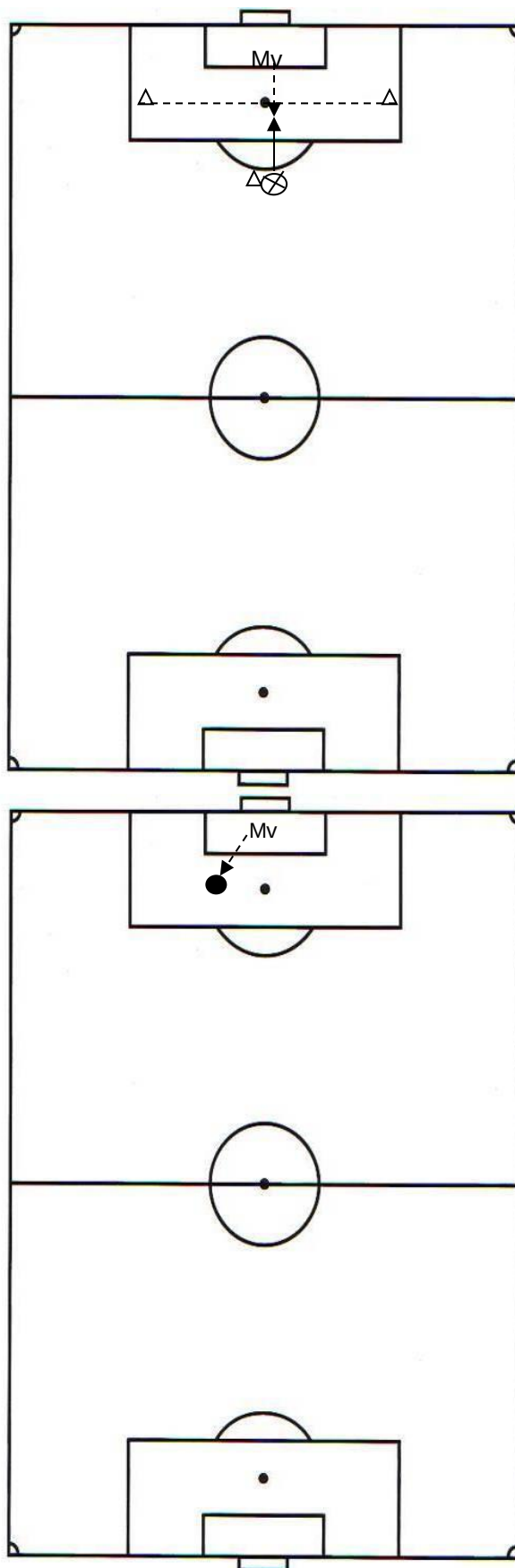
1 spelare, 1 boll

### Anvisning

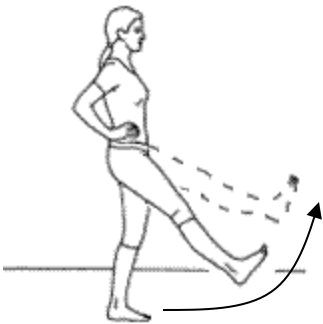
Placera bollen strax framför Mv. Mv springer några steg mot bollen för att sedan kasta sig mot bollen med händerna först.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.



Genomförs mellan övning 1 och 2 under varje träning



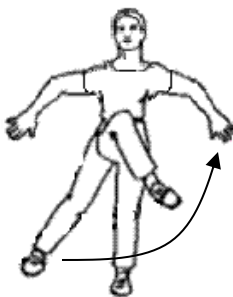
## Lårens baksida

- ✓ Höga sparkar framför kroppen.
- ✓ Försök hålla benet så rakt som möjligt.
- ✓ Byt ben efter 30 sek.



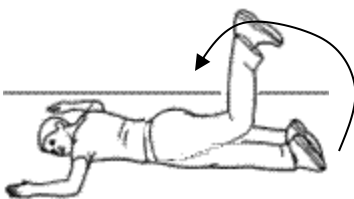
## Ljumskar

- ✓ Bredsidesparkar framför kroppen.
- ✓ Höger ben mot vänster arm.
- ✓ Byt ben efter 30 sek.



## Rygg och lårens baksida

- ✓ Ligg på rygg med armarna rakt ut.
- ✓ Lyft höger fot till vänster hand.
- ✓ Upprepa med båda benen 10 gånger.



## Lårens framsida

- ✓ Ligg på magen med armarna rakt ut.
- ✓ Lyft vänster fot till höger hand.
- ✓ Upprepa med båda benen 10 gånger.



# KNÄKONTROLL



**Genomförs innan eller efter träning 1 gång i veckan.**

Knäkontroll är ett träningsprogram som är framtaget för att minska risken för skador. Vetenskapliga undersökningar visar att risken för tjejer att drabbas av allvarliga knäskador minskar med 2/3 för spelare som genomför knäkontrollprogrammet minst 1 gång i veckan. Programmet minskar även övriga skador och har en skadeförebyggande effekt även bland killar. Programmet består av 6 övningar som stegras i 4 steg (A, B, C och D). Genomför 6 övningar per tillfälle (t.ex. A på varje övning). På Nivå 3 är det lagom att jobba med steg A under de första åren för att sedan gå vidare till steg B. Steg C och D presenteras på Nivå 4. Gå aldrig vidare till nästa steg förrän spelarna har lärt sig föregående steg grundligt.

## 1) ENBENS KNÄBÖJ



I alla momenten är det viktigt att spänna magen och skinkorna, så att man får stöd för ryggen. Likaså är det viktigt att ha en mjuk rörelse och se till att knät går rakt över foten hela tiden.

### A. Händerna på höfterna

Gör en knäböj med god kontroll på knäet. Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Håll bäckenet i vågrätt position. Det är viktigt att knät går rakt över foten.

*3 x 8-15 reps*

### B. Raka armar över huvudet

Stå på ett ben med en boll i händerna och armarna sträckta över huvudet. Fortsätt sedan som A.

*3 x 8-15 reps*

## 2) BÄCKENLYFT



I alla momenten är det viktigt att spänna magen och skinkorna, så att man får stöd för ryggen och för att behålla god bålkontroll i lyftet (magen och ryggen rak).

### A. Båda fötterna i marken

Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i marken. Armarna i kors över bröstet. Spänn magen och skinkorna. Pressa fötterna mot marken och lyft bäckenet. Rak rygg!

*3 x 8-15 reps*

### B. En fot i marken

Ligg på rygg med böjda knän och en fot i marken. Dra upp det andra benet mot magen och håll om det med händerna. Spänn magen och skinkorna. Pressa foten mot marken och lyft bäckenet. Rak rygg!

*3 x 8-15 reps*

## 3) KNÄBÖJ PÅ TVÅ BEN



I alla momenten är det viktigt att ha magen spänd för att ge stöd åt ryggen. Hela fotsulan ska ha kontakt med underlaget under hela momentet och man ska gå ner så djupt som möjligt utan att böja ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.

### A. Armarna framför kroppen

Stå axelbrett med fötterna och håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör en knäböj och gå ner till 90 grader med god bålkontroll och enligt kriterierna ovan.

*3 x 8-15 reps*

### B. Händerna på höfterna

Stå med fötterna axelbrett och händerna i sidan. Gör en knäböj med god bålkontroll och gå ner till 90 grader med god bålkontroll och enligt kriterierna ovan.

*3 x 8-15 reps*

### Gratis App för knäkontroll

Sök på knäkontroll i App Store eller Android Market på din telefon eller läsplatta för att gratis få hela knäkontrollprogrammet med övningarna på film.



# KNÄKONTROLL



Genomförs innan eller efter träning 1 gång i veckan.

## 4) PLANKAN



I alla momenten är det viktigt att spänna mag- och skinkmuskulerna, tröttheten ska kännas i magen, inte i ryggen. Aktivera magmuskulerna! Håll även en rak linje genom hela kroppen.

### A. Magläge på knä och underarmar

Ligg på mage med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i marken. Spänn mag- och skinkmuskulerna och lyft upp bålen.

15 – 30 sekunder

### B. Magläge på fötter och underarmar

Samma som i A, fast ha fötterna (tåspetsarna) i marken istället för knäna.  
15 – 30 sekunder

## 5) UTFALLSSTEG



I alla momenten är det viktigt att spänna magen och skinkorna, så att man får stöd för ryggen. Det är viktigt att knät går rakt över foten och att ryggen ej är böjd.

### A. Händerna på höfterna

Gör ett utfallssteg framåt med god bålkontroll. Gör därefter ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Tryck ifrån framåt och ta nästa steg. Landa mjukt och kom ner i en kontrollerad landning i varje steg. Tryck ifrån uppåt och sträva efter att komma upp på tå.

3 x 8-15 reps

### B. Med bålrotation

Stå med raka armar framför kroppen och med en boll i händerna. Kliv framåt i ett utfallssteg enl. A och rotera samtidigt bålen så att du har bollen vid sidan av kroppen. Vänster ben ger vänster bålrotation, höger ben ger höger bålrotation.

3 x 8 -15 reps

## 6) HOPP/LANDNING



I alla momenten är det viktigt att ha magen spänd för att ge stöd åt ryggen. Det är också viktigt att knäna går rakt över fötterna.

### A. På ett ben

Stå på ett ben med lätt böjt knä och händerna på höfterna. Gör ett hopp framåt med kontroll i landningen och en kort fryst position. Hoppa sedan tillbaka till utgångspositionen med kontroll i landningen.

3 x 8-15 reps

### B. Skridskohopp i sidled

Stå med fötterna axelbrett och med händerna på ryggen. Hoppa skridskohopp i sidled med mjuk och fin landning. Frys positionen en kort stund och hoppa tillbaka till utgångspositionen.

3 x 8-15 reps

### Gratis App för knäkontroll

Sök på knäkontroll i App Store eller Android Market på din telefon eller läsplatta för att gratis få hela knäkontrollprogrammet med övningarna på film.





# MATCHENS GENOMFÖRANDE



Träningsarnas tema bygger på skissen "Fotboll är enkelt" som finns utformad för respektive nivå. Skissen för nivå 3 finns på nästa sida. För maximal inlärning ska skissen användas även på matcherna. På så vis får vi en röd tråd genom träningar och matcher, vilket gör att fotboll blir enkelt för spelarna!

Skriv gärna ut skissen Fotboll är enkelt i A4 eller större för att kunna visa för spelarna och för att kunna prata om de respektive rutorna i samband med match. Glöm inte att koppla matchen till den av rutorna ni tränat under veckan!

## INNAN MATCHSAMLING

- 1) Kalla ett antal spelare som gör att alla som ska vara med kan få rikligt med speltid. Ofta är 3-4 avbytare lagom på 9/11-manna. Låt spelarna turas om med att stå över matcher om ni är flera spelare i ert lag.
- 2) Förbered vilka byten som ska göras med utgångspunkt att alla ska spela minst 2/3 av matchen.
- 3) Förbered vad som ska sägas i matchgenomgången.

## MATCHGENOMGÅNG

- 1) Inled med några positiva tankar kring matchen.
- 2) Berätta vilka som startar matchen i de olika positionerna och att byten kommer att göras efter 1/3 och 2/3 av matchen. **OBS!** Låt spelarna turas om med att spela från start.
- 3) Förklara lagets taktik i matchen med hjälp av skissen "fotboll är enkelt". Ställ gärna frågor till spelarna om skissen. Förslag på frågor:
  - a) Vad är viktigt för den spelare som har bollen när laget vinner boll? (att utnyttja de ytor på planen som är fria, det kan göras genom att passa eller driva, ju närmare motståndarnas mål en fri yta är ju mer eftertraktad är den för oss).
  - b) Vad ska medspelarna göra när laget vinner boll? (snabbt uppfylla grundförutsättningarna, spelbar, spelavstånd, speldjup och spelbredd).
  - c) Vad ska spelaren närmast boll göra när laget förlorar bollen? (Snabbt sätta press på bollenhållaren).
  - d) Vad ska medspelarna göra när laget förlorar bollen och någon annan är närmast bollen? (tacka farliga ytor eller markera beroende på lagets arbetssätt).
- 4) Tryck extra på den av rutorna eller den del av någon ruta som ni har tränat på i veckan.
- 5) Peppa spelarna till att göra sitt bästa och påminn om lagets värdegrund och respekt i fotboll.

## UNDER MATCH

- 1) Analysera och notera hur spelarna uppfyller rutorna i fotboll är enkelt och särskilt det tema ni tränat under veckan.
- 2) Coacha genom uppmuntran och beröm när spelarna försöker uppfylla rutorna i "fotboll är enkelt".
- 3) Låt spelarna själva fatta beslut under matchen. Coacha aldrig den som har bollen.

## MÅLVAKTEN

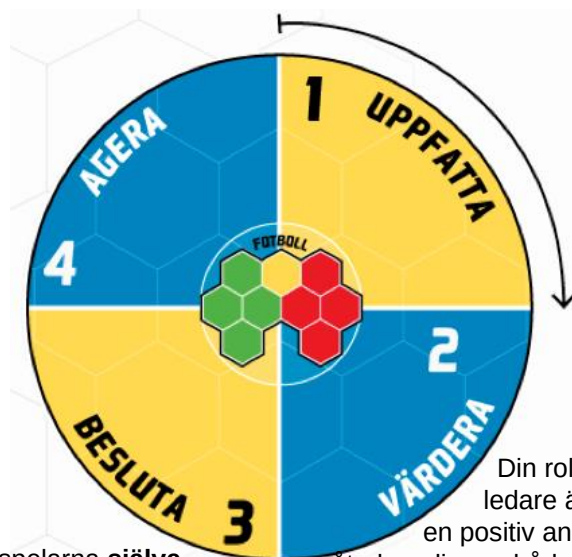
Ge målvakten lite utrymme i varje ruta med fokus på veckans målvaktstema. Uppmuntra målvakten till att kommunicera med utspelarna och jobba aktivt med sitt positionsspel både i anfalls- och försvarsspel. Låt några spelare turas om att vara målvakt och låt de spelarna spela utspelare när de inte är målvakter.

## HALVTID

- 1) Ge återkoppling på spelarnas kämpainsats och vilja att följa taktiken från "fotboll är enkelt".
- 2) Fråga spelarna hur de tycker att de har lyckats med de olika rutorna från "Fotboll är enkelt". Prata lite extra om det tema ni har haft under veckans träning.
- 3) Sammanfatta de **tre** viktigaste sakerna som ni har kommit fram till. Tänk på att koppla det till "fotboll är enkelt" och veckans träningstema.
- 4) Uppmuntra spelarna till att fortsätta att göra sitt bästa i andra halvlek.

## EFTER MATCH

- 1) Sammanfatta kort matchen tillsammans med spelarna i en positiv anda. *Sker direkt efter matchen.*
- 2) Analysera hur laget har uppfyllt rutorna i "fotboll är enkelt" och bestäm hur nästa veckas träning ska se ut. Behöver ni fortsätta att träna på samma tema som ni har gjort eller är spelarna mogna att gå in på ett nytt tema? *Sker när du har kommit hem från matchen.*
- 3) Fråga spelarna hur de har upplevt matchen. *Sker i samband med nästa träning.*



Låt spelarna **själva**

- uppfatta vad som händer
- värdera sina alternativ
- besluta vad som ska göras
- agera utefter sitt beslut

Din roll som ledare är att i en positiv anda ge återkoppling både på spelarnas bra och mindre bra ageranden. Detta kan göras direkt när det händer (främst bra ageranden), i halvtid eller efter matchen.





# FOTBOLL ÄR ENKELT



## NIVÅ 3

(12-15 år)

### Anfallsspel

#### Bollvinst

Jag har bollen

Jag har inte bollen

Gå själv/passa

Grundförut-  
sättningar

Göra mål

### Försvarsspel

#### Bollförlust

Jag är närmast bollen

Jag är inte närmast bollen

Pressa  
(ta bollen)

Försvarssida  
Täcka  
Markera

Förhindra mål



# Vill du veta mera?

## FÖRDJUPA DIG I SPELARUTBILDNINGSPLANEN!

Information om spelarutbildningsplanen i Västerbotten finns på:

<http://vasterbotten.svenskfotboll.se/utbildning/spelarutbildningsplan/>

Fördjupad teori och fler övningar från Svenska Fotbollförbundet finns på:

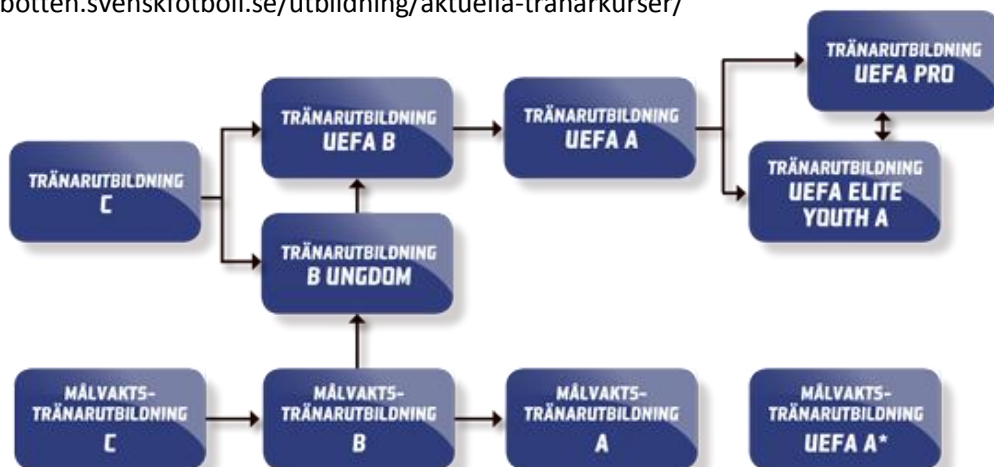
[fogis.se/spelarutbildning](http://fogis.se/spelarutbildning) samt på **S2S** <https://se-fotboll.s2s.net/home/>



## GÅ TRÄNARUTBILDNING!

Information om tränarkurser som arrangeras i Västerbotten finns på:

<http://vasterbotten.svenskfotboll.se/utbildning/aktuella-tranarkurser/>



\* För behörighet krävs  
Målvaktstränarutbildning C, B, A  
samt Tränarutbildning UEFA B.



Över 1000 föreningar arrangerar varje år Landslagets Fotbollsskola för över 50 000 barn i Sverige. Anmäl din förening, ditt barn eller ta reda på mera via länken:

<http://fogis.se/landslagets-fotbollsskola/>

## Frågor?

### Besök VFF:s hemsida:

<http://vasterbotten.svenskfotboll.se/>

Frågor om tränarutbildning och Landslagets Fotbollsskola besvaras genom mejl till: [joachim@vffboll.ac.se](mailto:joachim@vffboll.ac.se)

