ÄLVÄNGENS IK

SÄSONGSPLANERING

LAGETS FÖRUTSÄTTNINGAR

Lag och spelform

Exempel: P2015, 7 mot 7

Säsong och ledare

Exempel: 2027, Anna och Johan

SÄSONGENS UTVECKLINGSMÅL

Spelförståelse och egna beslut

Exempel: Se flera alternativ och välja själv

Teknik och bolltrygghet

Exempel: Ta emot med riktning även under press

Trygghet, delaktighet och samarbete

Exempel: Alla vågar försöka och hjälper varandra

AKTIVITETER OCH UPPFÖLJNING

Viktiga aktiviteter

Exempel: Cup i maj, uppehåll i juli, ledarträff i augusti

PLANERINGENS RÖDA TRÅD

Sex spelprinciper → periodens fokus → spelbeteenden → träning och match → reflektion och nästa steg

ÄLVÄNGENS IK

SÄSONGENS FYRA PERIODER

Samma arbetssätt – fyra tillfällen att planera, genomföra och följa upp

VÅR 1
JAN–MAR

Grund och trygghet

Fokusblock 3–6 veckor

VÅR 2
APR–JUN

Utveckla spelet

Fokusblock 3–6 veckor

HÖST 1
AUG–SEP

Bygga vidare

Fokusblock 3–6 veckor

HÖST 2
OKT–NOV

Befästa och reflektera

Fokusblock 3–6 veckor

SAMMA ARBETSSÄTT I VARJE PERIOD

1
Välj princip

Vad prioriterar vi?

2
Beskriv beteende

Vad vill vi se?

3
Planera träning

Hur skapar vi lärande?

4
Följ upp

Vad tar vi vidare?

KOPPLING TILL ÄLVÄNGENS IK:S SPELARUTBILDNINGSPLAN

- Alla sex spelprinciper finns med under hela säsongen.
- Välj extra fokus i respektive period, utan att övriga principer försvinner.
- Använd spelets skeden och coachingkorten i ledarguiden som stöd.
- Matchen är en del av lärandet – följ upp beteenden, inte bara resultat.

ÄLVÄNGENS IK

VÅRA SEX SPELPRINCIPER

De fullständiga formuleringarna från Älvängens IK-kompassen



Alla sex principer gäller hela året. Kryssa när en princip får extra fokus.

	VÅR 1	VÅR 2	HÖST 1	HÖST 2
Bygga spelet hela vägen från målvakt	☐	☐	☐	☐
Bolltrygga spelare	☐	☐	☐	☐
Kreativ fotboll	☐	☐	☐	☐
Vi spelar modigt och tar egna initiativ	☐	☐	☐	☐
Vi hjälper varandra att lyckas	☐	☐	☐	☐
Vi arbetar hårt i varje situation	☐	☐	☐	☐

FRÅN PRINCIP TILL BETEENDE

Beskriv önskat beteende i periodplanerna och följ upp vad spelarna faktiskt gör.

ÄLVÄNGENS IK

VÅR 1

JANUARI–MARS

Från spelprincip till träning, match och uppföljning

PERIODENS RIKTNING

Prioriterade spelprinciper

Exempel: Bolltrygga spelare; Vi spelar modigt och tar egna initiativ

Spelets skede

Exempel: Anfall – speluppbyggnad

Önskat observerbart spelbeteende

Exempel: Tar emot med riktning och vågar utmana en motståndare.

FRÅN PRINCIP TILL TRÄNING OCH MATCH

Fokusblock (3–6 veckor)

Exempel: v. 3–6: första touch; v. 7–11: 1 mot 1.

Träningsinnehåll

Exempel: Smålagsspel och 1 mot 1 med många bollaktioner.

Matchfokus

Exempel: Uppmuntra initiativ även när spelaren misslyckas.

REFLEKTION OCH UPPFÖLJNING

Spelarnas delaktighet

Exempel: Spelarna får välja mellan två spelövningar.

Uppföljning och nästa steg

Exempel: Fler spelare vågar utmana; fortsätt med första touch.

Vad fungerade?

Vad behöver vi utveckla?

ÄLVÄNGENS IK

VÅR 2

APRIL–JUNI

Från spelprincip till träning, match och uppföljning

PERIODENS RIKTNING

Prioriterade spelprinciper

Exempel: Bygga spelet hela vägen från målvakt; Kreativ fotboll

Spelets skede

Exempel: Anfall – speluppbyggnad

Önskat observerbart spelbeteende

Exempel: Målvakten söker spelbar medspelare; laget skapar passningsvägar.

FRÅN PRINCIP TILL TRÄNING OCH MATCH

Fokusblock (3–6 veckor)

Exempel: v. 14–17: spelbarhet; v. 18–23: lösningar under press.

Träningsinnehåll

Exempel: Uppspel från målvakt med olika ytor och motstånd.

Matchfokus

Exempel: Uppmärksamma när spelarna visar sig och erbjuder alternativ.

REFLEKTION OCH UPPFÖLJNING

Spelarnas delaktighet

Exempel: Fråga spelarna vilka uppspelsalternativ de såg.

Uppföljning och nästa steg

Exempel: Fler uppspel med valmöjligheter; utveckla spelbarheten.

Vad fungerade?

Vad behöver vi utveckla?

ÄLVÄNGENS IK

HÖST 1

AUGUSTI–SEPTEMBER

Från spelprincip till träning, match och uppföljning

PERIODENS RIKTNING

Prioriterade spelprinciper

Exempel: Vi hjälper varandra att lyckas; Kreativ fotboll

Spelets skede

Exempel: Anfall och försvar – samarbete

Önskat observerbart spelbeteende

Exempel: Spelarna ger understöd och erbjuder bollhållaren alternativ.

FRÅN PRINCIP TILL TRÄNING OCH MATCH

Fokusblock (3–6 veckor)

Exempel: v. 32–35: understöd; v. 36–39: samarbete vid bolltapp.

Träningsinnehåll

Exempel: Smålagsspel med omställningar och understöd.

Matchfokus

Exempel: Se om närmaste spelare hjälper vid bollvinst och bolltapp.

REFLEKTION OCH UPPFÖLJNING

Spelarnas delaktighet

Exempel: Spelarna beskriver hur de hjälpte varandra.

Uppföljning och nästa steg

Exempel: Fler hjälper till i omställning; förstärk kommunikationen.

Vad fungerade?

Vad behöver vi utveckla?

ÄLVÄNGENS IK

HÖST 2

OKTOBER–NOVEMBER Från spelprincip till träning, match och uppföljning

PERIODENS RIKTNING

Prioriterade spelprinciper

Exempel: Vi arbetar hårt i varje situation; repetition av alla principer

Spelets skede

Exempel: Omställning – återerövring

Önskat observerbart spelbeteende

Exempel: Spelarna reagerar direkt vid bolltapp och försöker vinna tillbaka.

FRÅN PRINCIP TILL TRÄNING OCH MATCH

Fokusblock (3–6 veckor)

Exempel: v. 40–43: snabb reaktion; v. 44–47: repetition.

Träningsinnehåll

Exempel: Spel med snabba omställningar och korta arbetsperioder.

Matchfokus

Exempel: Uppmärksamma arbetsinsats och samarbete, inte bara resultat.

REFLEKTION OCH UPPFÖLJNING

Spelarnas delaktighet

Exempel: Fråga spelarna vad de är mest stolta över.

Uppföljning och nästa steg

Exempel: Sammanfatta utvecklingen och välj nästa säsongs fokus.

Vad fungerade?

Vad behöver vi utveckla?