**Blå-gula tråden**

**Arnäs IF**



**Allmänt för alla ledare i Arnäs IF**

Som ledare i Arnäs IF är det viktigt att sträva efter att ha en relation till träningsgruppen så att den ser personen som ledare. Ledaren ska ha som målsättning att vara så välutbildad att hen kan utveckla, utbilda och leda laget på bästa sätt.

Ledaren skall också verka för att ett bra samarbete råder mellan spelare och ledare från olika åldersgrupper.

Det är ledarens uppgift att se till att den Blå-gula tråden blir verklighet för våra spelare.

I Arnäs IF vill vi fostra våra egna seniorspelare, i detta har ungdomstränarna en viktig roll.

De måste ha tålamod, låta alla spela och inte hetsa sig själv eller sina spelare att vinna till varje pris.

Matchen är också ett utbildningstillfälle och skall ses som ett viktigt träningspass.

**Ledstjärnor**

* Var klädd som en ledare vid alla träningar och matcher.
* Skapa och bibehåll en bra relation gentemot publik, funktionärer , motståndare och egna laget vid träningar och matcher.
* Skapa en bra relation med föräldrarna (regelbundna föräldramöten)
* Utbilda och utveckla sig själv som ledare/tränare
* Se till att minst en ledare i varje åldersgrupp är först på plats respektive sist därifrån vid varje samling med gruppen.
* Planera varje träning, spelarna märker om du är oförberedd.
* För information om vilka tekniska moment som ligger i fokus för varje åldersgrupp hänvisar vi till svenska fotbollsförbundets spelarutbildningsplan.

**Pojkar/flickor -9 år**

Träningen skall endast vara lekinriktad. Få barnen att tycka det är roligt med fotbollsträning i Arnäs IF. Lägg grunden till deras fortsatta fotbollsintresse.

**Ledare**

På fotbollsplanen är en ledare på åtta fotbollsspelare att föredra.

**Träning**

1-2 gång(er) i veckan 60min, gärna året om.

**Inriktning träning**

* Använd stationsträning vid många spelare.
* Träningstiden skall fyllas med bollekar, endast sådant som spelarna tycker är roligt.
* Ha även med aktivitet med händerna och bollen.
* Smålagsspel 2-2, 3-3, 4-4
* Undvik kolonnövningar (köövningar)
* Ge mycket beröm, ha kul!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Veckoplanering** | | | |
|  | **Träning 1** | **Träning 2** | **Match** |
| **Vad träna** | Anfallsspel  Försvarsspel | Anfallsspel Försvarsspel | Anfallsspel Försvarsspel |
| **Vad träna fysik** | Koordination  Snabbhet | Koordination Snabbhet |

**Matchning**

* Ingen toppning.
* Alla kallade spelare skall få spela en stor del av matchen.
* Enkla rutiner och genomgångar
* Mycket speltid, få avbytare
* Prova olika positioner
* ”Spela som vi tränar” – matchen är ett inlärningstillfälle
* Låt spelarna ta egna beslut och styr dom inte så mycket under match.
* Fokus på prestation och att göra sitt bästa
* Fair Play

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PSYKOLOGI** | **LAG** | **SPELARE** | **FYSIOLOGI** |
| Uppleva egen kompetens | Väggspel | Driva | ***Styrka*** |
| Känsla av att kunna påverka | Överlappning | Vända | Viss del muskelbyggande styrketräning |
| Tillhörighet i gruppen | Spelbarhet | Skjuta | Utveckling av teknik och allsidig grundstyrka |
| Göra sitt bästa | Spelavstånd | Passning – kort | Explosiv styrka |
| Jämföra med sig själv | Spelbredd | Passning – lång | Bålstabilitet |
| Fatta egna beslut på planen | Speldjup | Mottagning | Knäkontroll |
| Utöva egen kontroll | Uppflyttning | Utmana, finta och dribbla | ***Uthållighet*** |
| Lära och förstå individuella psykologiska faktorer | Spelvändning | Nick | Aerob |
| Självmedvetenhet | Djupledsspel | Försvarssida | Anaerob |
| Självreglering | Offensiv omställning | Brytning | ***Snabbhet (i olika riktningar)*** |
|  | Kontring | Tackling | Reaktion |
|  | Defensiv omställning | Pressa | Frekvens |
|  | Direkt återerövring | Markera | Acceleration |
|  | Indirekt återerövring | Täcka | ***Rörlighet*** |
|  | Överflyttning – centrering | Fånga bollen | Dynamisk |
|  | Uppflyttning – retirering | Kasta sig | ***Koordination*** |
|  | Fasta situationer | Kasta ut bollen | Rytm |
|  |  | Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley | Rumsorientering |
|  |  | Boxa bollen | Öga-hand-, öga-fot-koordination |
|  |  | Upphopp och fånga bollen | ***Grundläggande färdigheter*** |
|  |  | Förflytta sig | Hoppa och landa |
|  |  |  | Springa – bromsa |
|  |  |  | Kasta – fånga |
|  |  |  | Rulla – åla – krypa |
|  |  |  | Perception (balans, syn och hörsel) |

**Pojkar/flickor 9-12 år**

Träningen skall vara mycket teknik inriktad. Uppmuntra och instruera spelarna att använda tricks för att lösa 1 mot 1. Enkla taktiska moment skall införas i matcher och på träning. Aktiviteter utanför planen är viktiga inslag som bör genomföras ett par gånger per år. Vikten av kamratskap / laganda är viktig, varför t.ex. ombyte/duschning i samband med träning och match bör ske gemensamt.

**Ledare**

På fotbollsplanen är en ledare på åtta fotbollsspelare att föredra.

**Träning**

2 gånger per vecka, 60-90 min per gång

**Inriktning träning**

* Använd stationsträning vid många spelare. (minst en ledare per station)
* Använd många bollkontakter, teknik och bollbehandling samt enkla övningar. En boll per spelare.
* Smålagsspel 2-2, 3-3, 4-4
* Undvik kolonnövningar (köövningar)
* Ge mycket beröm, ha kul!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Veckoplanering** | | | |
|  | **Träning 1** | **Träning 2** | **Match** |
| **Vad träna** | Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta | Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut | Anfallsspel Försvarsspel |
| **Vad träna fysik** | Rörlighet Koordination Snabbhet Styrka | Rörlighet Koordination Snabbhet |

**Matchning**

* Ingen toppning.
* Alla kallade spelare skall få spela en stor del av matchen.
* Enkla rutiner och genomgångar
* Mycket speltid, få avbytare
* Prova olika positioner
* ”Spela som vi tränar” – matchen är ett inlärningstillfälle
* Låt spelarna ta egna beslut och styr dom inte så mycket under match.
* Fokus på prestation och att göra sitt bästa
* Fair Play

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PSYKOLOGI** | **LAG** | **SPELARE** | **FYSIOLOGI** |
| Uppleva egen kompetens | Väggspel | Driva | ***Styrka*** |
| Känsla av att kunna påverka | Överlappning | Vända | Viss del muskelbyggande styrketräning |
| Tillhörighet i gruppen | Spelbarhet | Skjuta | Utveckling av teknik och allsidig grundstyrka |
| Göra sitt bästa | Spelavstånd | Passning – kort | Explosiv styrka |
| Jämföra med sig själv | Spelbredd | Passning – lång | Bålstabilitet |
| Fatta egna beslut på planen | Speldjup | Mottagning | Knäkontroll |
| Utöva egen kontroll | Uppflyttning | Utmana, finta och dribbla | ***Uthållighet*** |
| Lära och förstå individuella psykologiska faktorer | Spelvändning | Nick | Aerob |
| Självmedvetenhet | Djupledsspel | Försvarssida | Anaerob |
| Självreglering | Offensiv omställning | Brytning | ***Snabbhet (i olika riktningar)*** |
|  | Kontring | Tackling | Reaktion |
|  | Defensiv omställning | Pressa | Frekvens |
|  | Direkt återerövring | Markera | Acceleration |
|  | Indirekt återerövring | Täcka | ***Rörlighet*** |
|  | Överflyttning – centrering | Fånga bollen | Dynamisk |
|  | Uppflyttning – retirering | Kasta sig | ***Koordination*** |
|  | Fasta situationer | Kasta ut bollen | Rytm |
|  |  | Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley | Rumsorientering |
|  |  | Boxa bollen | Öga-hand-, öga-fot-koordination |
|  |  | Upphopp och fånga bollen | ***Grundläggande färdigheter*** |
|  |  | Förflytta sig | Hoppa och landa |
|  |  |  | Springa – bromsa |
|  |  |  | Kasta – fånga |
|  |  |  | Rulla – åla – krypa |
|  |  |  | Perception (balans, syn och hörsel) |

**Pojkar/flickor 12-16 år**

I den här fasen börjar en del ungdomar vara redo för att ta större språng i utvecklingen Mot slutet av perioden börjar träningen öka i mängd och fokus. Det innebär att de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt för idrotten. Stegringen i träningen av de olika färdigheterna bör ske utefter den individuella mognadsgraden. Även om ungdomsspelaren börjar bli relativt duktig på vissa moment återstår mycket träning och insamlande av erfarenhet för att bli riktigt bra. Det är fortsatt viktigt att fokusera på prestation och långsiktig utveckling – att vinna matcher är underordnat. Många ungdomar slutar under den här perioden. Detta bör minimeras genom att arbeta långsiktigt och systematiskt med spelarutbildningsplaner och bra organisation.

**Ledare**

På fotbollsplanen är en ledare på åtta fotbollsspelare att föredra.

**Träning**

3 gånger per vecka under försäsong varav 1 är skadeförebyggande och styrketräning. 2-3 gånger i veckan under säsong, 60- 90 min per gång.

Spelarna bör uppmuntras att träna året runt med idrottsaktiviteter.

**Inriktning träning**

* Använd många bollkontakter, teknik och bollbehandling. En boll per spelare.
* Smålagsspel 2-2, 3-3, 4-4
* Instruktioner i anfallsspelet (spelbar, spelavstånd speldjup, spelbredd och omställning)
* Instruktioner i försvarsspelet (försvarssida, press, understöd, markering, täckning och omställning)
* Konditionsträning på fotbollsplanen alltid med fotboll.
* Undvik kolonnövningar (köövningar)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Veckoplanering** | | | | |
|  | **Träning 1** | **Träning 2** | **Träning 3** | **Match** |
| **Vad träna** | Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta | Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut | Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut | Anfallsspel Försvarsspel |
| **Vad träna fysik** | Rörlighet Styrka Uthållighet med boll | Rörlighet Snabbhet Koordination | Rörlighet Snabbhet Koordination Styrka |

**Matchning**

* Ingen toppning i syfte att vinna matcher/serier/cuper får göras.
* Alla kallade spelare skall få spela en stor del av matchen.
* Rutiner och genomgångar
* Mycket speltid, få avbytare
* Positionerna börjar renodlas
* ”Spela som vi tränar” – matchen är ett inlärningstillfälle
* Låt spelarna ta egna beslut och styr dom inte så mycket under match.
* Fokus på prestation och att göra sitt bästa
* Fair Play

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PSYKOLOGI** | **LAG** | **SPELARE** | **FYSIOLOGI** |
| Uppleva egen kompetens | Väggspel | Driva | ***Styrka*** |
| Känsla av att kunna påverka | Överlappning | Vända | Viss del muskelbyggande styrketräning |
| Tillhörighet i gruppen | Spelbarhet | Skjuta | Utveckling av teknik och allsidig grundstyrka |
| Göra sitt bästa | Spelavstånd | Passning – kort | Explosiv styrka |
| Jämföra med sig själv | Spelbredd | Passning – lång | Bålstabilitet |
| Fatta egna beslut på planen | Speldjup | Mottagning | Knäkontroll |
| Utöva egen kontroll | Uppflyttning | Utmana, finta och dribbla | ***Uthållighet*** |
| Lära och förstå individuella psykologiska faktorer | Spelvändning | Nick | Aerob |
| Självmedvetenhet | Djupledsspel | Försvarssida | Anaerob |
| Självreglering | Offensiv omställning | Brytning | ***Snabbhet (i olika riktningar)*** |
|  | Kontring | Tackling | Reaktion |
|  | Defensiv omställning | Pressa | Frekvens |
|  | Direkt återerövring | Markera | Acceleration |
|  | Indirekt återerövring | Täcka | ***Rörlighet*** |
|  | Överflyttning – centrering | Fånga bollen | Dynamisk |
|  | Uppflyttning – retirering | Kasta sig | ***Koordination*** |
|  | Fasta situationer | Kasta ut bollen | Rytm |
|  |  | Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley | Rumsorientering |
|  |  | Boxa bollen | Öga-hand-, öga-fot-koordination |
|  |  | Upphopp och fånga bollen | ***Grundläggande färdigheter*** |
|  |  | Förflytta sig | Hoppa och landa |
|  |  |  | Springa – bromsa |
|  |  |  | Kasta – fånga |
|  |  |  | Rulla – åla – krypa |
|  |  |  | Perception (balans, syn och hörsel) |

**Pojkar/flickor 16-19 år**

Träna på att passera motståndaren individuellt och med hjälp av lagkamrater. Skapa chanser och göra mål. Överför teknik och färdighetsträning till matchlika och realistiska övningar som refererar till spelmodell och lagets taktik. Aktiviteter utanför planen är viktiga och bör genomföras ett par gånger per år. Vikten av kamratskap / laganda är viktig, varför t.ex. ombyte/duschning i samband med träning och match bör ske gemensamt

**Ledare**

På fotbollsplanen är en ledare på åtta fotbollsspelare att föredra.

**Träning**

Minst 4 gånger per vecka under försäsong varav 1 är skadeförebyggande och styrketräning. 3 gånger i veckan under säsong, 90 min per gång.

Spelarna bör uppmuntras att träna året runt med idrottsaktiviteter.

**Inriktning träning**

* Använd många bollkontakter, teknik och bollbehandling. En boll per spelare.
* Smålagsspel 2-2, 3-3, 4-4
* Instruktioner i anfallsspelet (spelbar, spelavstånd speldjup, spelbredd och omställning)
* Instruktioner i försvarsspelet (försvarssida, press, understöd, markering, täckning och omställning)
* Konditionsträning på fotbollsplanen alltid med fotboll.
* Undvik kolonnövningar (köövningar)
* Ge mycket beröm, ha kul!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Veckoplanering** | | | | | |
|  | **Träning 1** | **Träning 2** | **Träning 3** | **Träning 4** | **Match** |
| **Vad träna** | Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta | Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut | Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut | Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut | Anfallsspel Försvarsspel |
| **Vad träna fysik** | Rörlighet Koordination Styrka Uthållighet | Rörlighet Snabbhet Uthållighet | Rörlighet Koordination Styrka | Rörlighet Snabbhet |
| **Belastningsgrad** | Hög | Mycket hög | Medel | Låg | Mycket hög |

**Matchning:**

* Ingen toppning i syfte att vinna matcher/serier/cuper får göras.
* Alla kallade spelare skall få spela en stor del av matchen.
* Rutiner och genomgångar
* Mycket speltid, få avbytare
* Positioner renodlas
* ”Spela som vi tränar” – matchen är ett inlärningstillfälle
* Taktik
* Fokus på prestation och att göra sitt bästa
* Låt spelarna ta egna beslut och styr dom inte så mycket under match.
* Fair Play

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PSYKOLOGI** | **LAG** | **SPELARE** | **FYSIOLOGI** |
| Uppleva egen kompetens | Väggspel | Driva | ***Styrka*** |
| Känsla av att kunna påverka | Överlappning | Vända | Viss del muskelbyggande styrketräning |
| Tillhörighet i gruppen | Spelbarhet | Skjuta | Utveckling av teknik och allsidig grundstyrka |
| Göra sitt bästa | Spelavstånd | Passning – kort | Explosiv styrka |
| Jämföra med sig själv | Spelbredd | Passning – lång | Bålstabilitet |
| Fatta egna beslut på planen | Speldjup | Mottagning | Knäkontroll |
| Utöva egen kontroll | Uppflyttning | Utmana, finta och dribbla | ***Uthållighet*** |
| Lära och förstå individuella psykologiska faktorer | Spelvändning | Nick | Aerob |
| Självmedvetenhet | Djupledsspel | Försvarssida | Anaerob |
| Självreglering | Offensiv omställning | Brytning | ***Snabbhet (i olika riktningar)*** |
|  | Kontring | Tackling | Reaktion |
|  | Defensiv omställning | Pressa | Frekvens |
|  | Direkt återerövring | Markera | Acceleration |
|  | Indirekt återerövring | Täcka | ***Rörlighet*** |
|  | Överflyttning – centrering | Fånga bollen | Dynamisk |
|  | Uppflyttning – retirering | Kasta sig | ***Koordination*** |
|  | Fasta situationer | Kasta ut bollen | Rytm |
|  |  | Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley | Rumsorientering |
|  |  | Boxa bollen | Öga-hand-, öga-fot-koordination |
|  |  | Upphopp och fånga bollen | ***Grundläggande färdigheter*** |
|  |  | Förflytta sig | Hoppa och landa |
|  |  |  | Springa – bromsa |
|  |  |  | Kasta – fånga |
|  |  |  | Rulla – åla – krypa |
|  |  |  | Perception (balans, syn och hörsel) |

**Spelfilosofi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nivå 1 (-9 år) | Nivå 2 (9-12 år) | Nivå 3 (12-15 år) | Nivå 4 (15-19 år) |
| **Lagspel** Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet. | **Positionsbestämt lagspel** Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån sin position i försvarsspelet | **Positionsbestämt lagspel**  Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget, utifrån sin position, deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen. | **Positionsbestämt lagspel**  Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget, utifrån sin position, deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen. |
|  |  |  | **Snabbt spel** Spelarna uppfattar – värderar – beslutar och agerar på ett snabbt och säkert sätt i alla matchsituationer. |
|  | **Skapa spelytor** I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. | **Skapa och krympa spelytor** I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet ”krymper” laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen. | **Skapa och krympa spelytor** I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet ”krymper” laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen. |
| **Kontrollera bollen** Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet. | **Kontrollera bollen** Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet. | **Kontrollera bollen** Laget kontroller bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor. | **Kontrollera bollen** Laget kontroller bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor. |
| **Djupledsspel** Bollen spelas främst framåt i djupled. | **Djupledsspel** Bollen spelas främst framåt i djupled. | **Djupledsspel** Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget. | **Djupledsspel** Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget. |
|  | **Passningsinriktat** **spel** Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken. | **Passningsinriktat spel** Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken. | **Passningsinriktat spel** Passningsinriktat spel som kännetecknas av fart och flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken men även i luften. |
| **Skapa målchans och avsluta** Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta. | **Skapa målchans och avsluta** Avslut skapas med anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision | **Skapa målchans och avsluta** Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna. | **Skapa målchans och avsluta** Avslut skapas genom passningsspel och genom anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet med båda fötterna. |

**Spelfilosofi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nivå 1 (-9 år) | Nivå 2 (9-12 år) | Nivå 3 (12-15 år) | Nivå 4 (15-19 år) |
|  |  | **Snabba omställningar** Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel | **Snabba omställningar** Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar spelarna snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövras bollen direkt om det finns möjlighet och indirekt om det behövs. |
|  | **Bollorienterat försvarsspel** Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel | **Bollorienterat försvarsspel** Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar. | **Bollorienterat försvarsspel** Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar |
| **Press på bollhållaren** Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen. | **Press på bollhållaren** Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel. | **Press på bollhållaren** Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel. | **Press på bollhållaren** Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och för att förhindra motståndarnas djupledsspel. |
|  |  | **Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd** Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna. | **Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd** Laget arbetar tillsammans i överflyttningcentrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna. |

**Färdigheter laget**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nivå 1 (6–9 år) | Nivå 2 (9–12 år) | Nivå 3 (12–15 år) | Nivå 4 (15–19 år) |
| **Lagspel** Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet. | **Lagspel** Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet. | **Lagspel** Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet. | **Lagspel** Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet. |
|  | **Skapa spelbredd och speldjup** Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel. | **Skapa spelbredd och speldjup** Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel. | **Skapa spelbredd och speldjup** Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel. |
|  |  | **Bollen i rörelse** Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet. | **Bollen i rörelse** Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt och fart i passningsspelet. |
|  |  | **Flera passningsalternativ** Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd). | **Flera passningsalternativ** Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd). |
|  |  |  | **Centralt – kant** Spela centralt om det går, och till kanten om det behövs. |
|  | **Numerära överlägen** Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet. | **Numerära överlägen** Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet. | **Numerära överlägen** Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet. |
| **Djupledsspel** Sträva efter att spela framåt i djupled | **Djupledsspel** Sträva efter att spela framåt i djupled | **Djupledsspel** Sträva efter att spela framåt i djupled | **Djupledsspel** Sträva efter att spela framåt i djupled |
|  | **Uppflyttning i anfallsspel** Flytta upp laget när bollen spelas framåt. | **Uppflyttning i anfallsspel** Flytta upp laget när bollen spelas framåt. | **Uppflyttning i anfallsspel** Flytta upp laget när bollen spelas framåt. |
|  |  | **Kollektiva** **försvarsmetoder** Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering. | **Kollektiva** **försvarsmetoder** Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering. |
| **Pressa med närmsta spelare** Pressa bollhållaren. | **Pressa med närmsta spelare** Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar. | **Pressa med närmsta spelare** Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar. | **Pressa med närmsta spelare** Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar. |
|  |  |  | **Snabba omställningar** Kontra med ett snabbt djupledsspel om den möjligheten finns när laget erövrar bollen. Om det egna laget förlorar bollen försök att återerövra bollen direkt. Om inte det är möjligt täck de farligaste ytorna och försök att erövra bollen i ett senare läge. |

**Färdigheter spelare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nivå 1 (6–9 år) | Nivå 2 (9–12 år) | Nivå 3 (12–15 år) | Nivå 4 (15–19 år) |
| **Speluppfattning och perception** Lyft blicken och se spelet. | **Speluppfattning och perception** Lyft blicken och se spelet. | **Speluppfattning och perception** Orientering – lyft blicken och se spelet | **Speluppfattning och perception** Orientering – lyft blicken och se och uppfatta spelet |
|  |  | **Snabb omställning** Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel. | **Snabb omställning** Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel. |
|  | **Spelbarhet**  Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet. | **Spelbarhet** Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren. | **Spelbarhet** Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet. |
|  |  |  | **Spela enkelt** Försvåra inte situationer och ta inga onödiga risker med bollen. Passa om möjligt, dribbla om det behövs. |
|  | **Rättvänd** Sträva alltid efter att bli rättvänd. | **Rättvänd** Sträva alltid efter att bli rättvänd. | **Rättvänd** Sträva alltid efter att bli rättvänd. |
|  | **Mottagning** Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta. | **Mottagning** Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta. | **Mottagning** Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta. |
|  |  |  | **Få tillslag** Minimera antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel och passningsspel. |
|  | **Passningar på marken och noggrannhet**  Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. | **Passningar på marken och noggrannhet** Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar. | **Passningar på marken och noggrannhet** Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar |
| **Driv framåt**  Driv bollen framåt om det finns yta. | **Driv framåt**  Driv bollen framåt om det finns yta. | **Driv framåt**  Driv bollen framåt om det finns yta. | **Driv framåt**  Driv bollen framåt om det finns yta. |
| **Beslutsam 1 mot 1** Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet – kom på försvarssida och ta tillbaka bollen | **Beslutsam 1 mot 1** Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida och försök ta tillbaka bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren. | **Beslutsam 1 mot 1** Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren. | **Beslutsam 1 mot 1** Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren. |
| **Avsluta**  Skjut när det finns möjlighet. | **Avsluta** Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision. | **Avsluta** Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision. | **Avsluta** Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision. |

**Färdigheter spelare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nivå 1 (6–9 år) | Nivå 2 (9–12 år) | Nivå 3 (12–15 år) | Nivå 4 (15–19 år) |
| **Skydda målet**  Skydda målet om motståndaren kommer till avslut | **Skydda målet** Skydda målet om motståndaren kommer till avslut | **Skydda målet** Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta | **Skydda målet** Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta |
| **Ta bollen**  Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut | **Ta bollen** Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut | **Ta bollen** Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel | **Ta bollen** Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel |
|  |  | **Coacha medspelare i försvarsspel** Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut | **Coacha medspelare i försvarsspel** Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut |
| **Igångsättning**  Lugn igångsättning med utkast | **Igångsättning**  Lugn igångsättning med utkast | **Igångsättning**  Lugn igångsättning med utkast eller utspark med precision. | **Igångsättning**  Lugn igångsättning med utkast eller utspark med precision. |
|  |  | **Coacha medspelare i anfallsspel** Coacha medspelare om passningsalternativ | **Coacha medspelare i anfallsspel** Coacha medspelare om passningsalternativ |
|  |  | **Agera understödsspelare**  Agera understödsspelare och spelvändare. | **Agera understödsspelare**  Agera understödsspelare och spelvändare. |

**Rekommendationer antal lag**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5-manna** | **7-manna** | **9-manna** | **11-manna** |
| **12-15** | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **16-22** | 2 | 2 | 1 | 1 |
| **23-30** | 3 | 2-3 | 2 | 1-2 |
| **31-** | 4 | 3 | 3 | 2 |

**Lån av spelare mellan lag**

Grundregeln är att låna spelare från närmaste yngre lag. Endast vid nödfall lånas spelare från äldre lag. Gäller även vid cuper.

**Rekommendation lagorganisation**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5-manna** | **7-manna** | **9-manna** | **11-manna** |
| **Tränare** | 3 | 3 | 2 | 2 |
| **Målvaktstränare** | - | 1 | 1 | 1 |
| **Lagledare** | 2 | 2 | 1 | 1 |
| **Anläggningskontakt** | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Materialansvarig** | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Fika-/arrangemangsansvarig** | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **TOTALT** | **8** | **9** | **7** | **7** |