

Ungdomsverksamhet – Träningsriktlinjer

Syfte

Syftet med dessa riktlinjer är att säkerställa att alla spelare i föreningens ungdomsverksamhet får en träning med hög aktivitet, mycket bollkontakt och tydlig koppling till matchsituationer. Riktlinjerna ska bidra till en gemensam struktur och en röd tråd i spelarutbildningen. Riktlinjerna gäller alla ungdomslag i föreningen.

Grundprinciper

Träningar i föreningen ska präglas av hög aktivitet, mycket bollkontakt, lite väntetid och få köer, spel i varje träning samt korta instruktioner med mycket praktik.

Rekommenderad träningsstruktur

Samling

Samlingen ska normalt vara cirka 2–3 minuter. Den ska innehålla kort information om dagens fokus och vid behov kort återkoppling från senaste match eller helg. Träningen ska starta snabbt och utan långa genomgångar.

Uppvärmning

Uppvärmningen ska vara cirka 10–15 minuter och kan genomföras med eller utan boll, dock bör boll användas i så stor utsträckning som möjligt, särskilt i åldrarna 8–11 år. Uppvärmningen kan bestå av koordinationsträning med stege, häckar eller pinnar, individuell bollteknik eller små spel. Målet är att aktivera kroppen, höja pulsen och förbereda spelarna för resten av träningen.

Uppvärmningen ska organiseras så att köer undviks. Alla spelare ska vara i rörelse och aktiva under större delen av uppvärmningen. Som riktlinje bör varje spelare vara i rörelse minst cirka 75–85 procent av tiden. Lång väntetid minskar kvaliteten på uppvärmningen och sänker både energi och fokus i gruppen.

Lätt jogging kan användas som en mindre del av uppvärmningen, men bör inte vara huvudmetod. Jogging värmer kroppen generellt, men förbereder **inte** spelarna fullt ut för fotbollens krav. Fotboll innehåller många start, stopp, riktningsförändringar, hopp, landningar och arbete med boll. Uppvärmningen bör därför i större utsträckning innehålla rörelser som liknar matchsituationer.

Uppvärmning med boll, koordination och spelmoment ger ofta bättre effekt eftersom spelarna samtidigt utvecklar teknik, koordination, balans och beslutsförmåga. Det bidrar också till högre motivation och bättre koncentration i början av träningen.

Målet med uppvärmningen är att spelarna ska vara både fysiskt och mentalt redo för träningens huvuddel, inte enbart bli varma i kroppen.

Vanliga misstag i uppvärmning i ungdomsfotboll

Ett vanligt misstag i uppvärmning är att för mycket tid går åt till stillastående moment. Långa genomgångar, väntan på tur eller övningar med få aktiva spelare gör att uppvärmningen tappar effekt. När spelare står still under längre perioder sjunker både kroppstemperatur, fokus och energi.

Ett annat vanligt misstag är att uppvärmningen saknar tydligt syfte. Uppvärmningen genomförs då mer som en rutin än som en förberedelse för träningen. Om uppvärmningen inte innehåller rörelser som liknar matchsituationer blir övergången till teknik och spelmoment sämre.

Längre perioder av joggning utan variation är också vanligt. Joggning kan värma kroppen, men förbereder inte spelarna fullt ut för fotbollens krav. Fotboll innehåller start, stopp, riktningsförändringar, hopp, landningar och arbete med boll. Uppvärmningen bör därför innehålla moment som förbereder spelarna för dessa rörelser.

Ett annat misstag är att uppvärmningen tar för stor del av träningen. Uppvärmningen ska förbereda spelarna för träningen, inte vara huvudmomentet. Om uppvärmningen blir för lång minskar tiden för teknik, spel och matchsituationer.

Bristande organisation är också en vanlig orsak till låg kvalitet. Om grupper, ytor eller material inte är förberedda i förväg uppstår köer och stillastående tid. Detta påverkar både aktivitet och träningskvalitet negativt.

Slutligen är ett vanligt misstag att uppvärmningen inte anpassas efter gruppens energi, belastning eller nivå. Uppvärmningen ska kunna justeras under träning för att behålla tempo, kvalitet och fokus.

Teknik

Teknikdelen ska vara cirka 15–20 minuter och ska ha fokus på många bolltouch och hög aktivitet. Organisationen ska bygga på små grupper, flera stationer och så lite köbildning som möjligt.

Under teknikdelen ska alla spelare arbeta aktivt och ha mycket kontakt med boll. Spelarna ska vara i rörelse största delen av tiden och tekniken ska i så stor utsträckning som möjligt utföras i fart. Teknikträningen ska utveckla bollkontroll, passning, mottagning, drivning och teknik i rörelse.

Teknikövningar ska vara enkla att starta, innehålla många repetitioner och ge spelarna möjlighet att använda båda fötterna. Instruktioner ska vara korta så att aktiviteten hålls hög. Teknikdelen ska också förbereda spelarna för nästa del av träningen där tekniken används i spel och matchsituationer.

Teknikövningar med långa köer, mycket stillastående eller låg bollkontakt ska undvikas eftersom det sänker tempo, kvalitet och utveckling.

Målet med teknikdelen är att ge spelarna en teknisk grund som fungerar i fart, under press och i matchsituationer.

Fotbollsfärdighet

Fotbollsfärdighetsdelen ska vara cirka 15–20 minuter och innehålla fotbollsspecifika moment kopplade till matchsituationer. Det kan till exempel vara djupledsspel, spelvändningar, speluppbyggnad eller 1 mot 1 och 2 mot 1 situationer.

Under denna del ska spelarna arbeta i rörelse och i situationer där de måste fatta beslut. Tempot ska vara matchlikt och övningarna ska innehålla både teknik, rörelse och spelförståelse. Organisationen ska göra det möjligt för många spelare att vara aktiva samtidigt och stillastående tid ska minimeras.

Fotbollsfärdighetsövningar ska hjälpa spelarna att använda sin teknik i matchsituationer. Fokus ska ligga på tajming, rörelse utan boll, beslutstagande och samspel med medspelare. Övningarna ska ha tydlig riktning mot mål, yta eller spelriktning för att skapa koppling till matchspel.

Övningar med mycket köer, lite rörelse eller utan beslutstagande ska undvikas eftersom de ger låg överföring till matchsituationer.

Målet med fotbollsfärdighetsdelen är att utveckla spelarnas förmåga att använda teknik och spelförståelse i fart och under matchlika förhållanden.

Spelövning

Spelövningar ska vara cirka 15–20 minuter och bestå av smålagsspel eller spelövningar med riktning och fokus på beslutstagande.

Under spelövningar ska spelarna arbeta i matchsituationer där de behöver ta beslut utifrån medspelare, motspelare, yta och tempo. Övningarna ska genomföras med tydlig spelriktning

och innehålla moment som anfall, försvar och omställningar. Tempot ska vara matchlikt och organisationen ska göra det möjligt för många spelare att vara aktiva samtidigt.

Spelövningar ska ge spelarna möjlighet att använda teknik, spelförståelse och rörelse i realistiska matchsituationer. Coaching ska i första hand ske under spelets gång för att behålla flyt och tempo i övningen. Spelövningar med mycket stopp, långa instruktioner eller få aktiva spelare ska undvikas eftersom det minskar tempot och matchlikheten.

En bra spelövning är till exempel smålagsspel med riktning där lagen anfaller mot mål och försvarar eget mål. Alla spelare är involverade, spelet flyter och tempot är matchlikt. Spelarna måste ta beslut utifrån yta, medspelare och motståndare.

En bristande spelövning är spel där många spelare står och väntar på att komma in, där spelet stoppas ofta för långa instruktioner eller där övningen saknar riktning och tydligt syfte. Tempot blir lågt, få spelare är aktiva samtidigt och övningen liknar inte matchsituationer.

Målet med spelövningar är att utveckla spelarnas förmåga att fatta beslut, samarbeta och agera rätt i matchsituationer.

Matchspel

Matchspel ska vara cirka 15–25 minuter och genomföras så matchlikt som möjligt med coaching i spelet.

Matchspelet ska ge spelarna möjlighet att använda teknik, spelförståelse, rörelse och beslutstagande i en så realistisk matchsituation som möjligt. Spelet ska ha tydlig riktning, mål och matchlika regler. Tempot ska vara högt och så många spelare som möjligt ska vara aktiva samtidigt.

Under matchspel ska tränaren i första hand coacha under spelets gång för att behålla flyt och tempo. Onödiga avbrott och långa genomgångar ska undvikas. Korta instruktioner kan ges i spelet eller i naturliga pauser.

En bra matchspelsdel genomförs med hög aktivitet, matchlik intensitet och tydlig struktur. Spelarna är engagerade, tar beslut själva och spelet flyter utan många stopp. Tränaren styr genom coaching snarare än genom att stoppa spelet ofta.

En bristande matchspelsdel kännetecknas av låg intensitet, mycket stopp i spelet och långa instruktioner. Spelare blir passiva, tempot sjunker och matchkänslan försvinner.

Målet med matchspel är att ge spelarna möjlighet att omsätta det de tränat på under passet i realistiska matchsituationer och förbereda dem för tävlingsmatch.

Föreningsstandard under träning

Föreningen strävar efter att spelarna ska vara aktiva minst cirka 70 procent av träningstiden, där målet är så hög aktivitet som möjligt utan att kvaliteten försämras.. Spelarna ska vara aktiva största delen av träningen och stillastående tid ska minimeras. Övningar ska anpassas efter nivå, energi och träningsbelastning.

Med aktiv tid menas tid där spelaren deltar i övning, spel eller rörelse, inte står i kö eller väntar

Fokus i ungdomsfotboll

Träningen ska bidra till utveckling inom teknik, spelförståelse, beslutsfattande, arbetsinsats och lagbeteende.

Inför träning

Tränaren ska komma förberedd till varje träning. Planering ska vara gjord i förväg och anpassad efter gruppens nivå, antal spelare och tillgänglig yta. Inför varje träning ska tränaren ha ett tydligt tema eller fokusområde, planerade övningar kopplade till temat, planerat spelmoment samt en plan för organisation av grupper, ytor och stationer. Träningen ska vara uppbyggd så att spelarna är aktiva största delen av tiden.

Med tema eller fokusområde menas vad spelarna ska utveckla under träningen. Det kan till exempel vara passningsspel, första touch, spel i djupled, försvarsspel, speluppbyggnad eller 1 mot 1 situationer. Temat ska hjälpa tränaren att planera övningar som hänger ihop och har en röd tråd genom hela träningen.

Syftet med att ha ett tydligt tema är att spelarna ska träna på samma moment i flera delar av träningen, till exempel först tekniskt, sedan i färdighetssituation och slutligen i spel. Det gör träningen tydligare för spelarna och ger bättre utveckling över tid.

Tema betyder enkelt sagt vad vi tränar på just den träningen.'