



SPELARUTBILDNINGSPPLAN
BROMSTENS IK

BREDD – INKLUDERING - KAMRATSKAP



Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel
med få spelare

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel
med flera spelare

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel
med hela laget



SPELARUTBILDNINGSPLAN
BROMSTENS IK

VÄLKOMMEN TILL BIK:S SPELARUTBILDNINGSPLAN!
FÖRHOPPNINGEN MED PLANEN ÄR ATT DEN SKA
FUNGERA SOM ETT ENKELT OCH PRAKTISKT STÖD OCH
KOMPLEMENT TILL SVFF:S RIKTLINJER.
DEN ÄR UTFORMAD FÖR ATT VARA LÄTT ATT TA TILL
SIG OCH LÄTT ATT ÅTERVÄNDA TILL FÖR EN SNABB
PÅMINNELSE OM VAD SOM ÄR VIKTIGT I VÅR
FOTBOLLSUTBILDNING.
LYCKA TILL MED LAGET! #FORZABIK





ROLIGT

VI SPELAR FOTBOLL FÖR ATT DET ÄR ROLIGT – DET ÄR DÄRFÖR SPELARE BÖRJAR OCH FORTSÄTTER. OM DET ROLIGA FÖRSVINNAR ÄR DET EN VARNINGSSIGNAL VI MÅSTE AGERA PÅ DIREKT. SOM LEDARE BEHÖVER VI ALLTID UTGÅ FRÅN VILKA SPELARNAR ÄR OCH I VILKEN KONTEXT DE BEFINNAR SIG. OM DE INTE TYCKER ATT NÅGOT ÄR ROLIGT ELLER MENINGSFULLT, TÄNK OM – FÖR DET HANDLAR OM SPELARNAS UPPLEVELSE, INTE LEDARENS.

RIKTNING

I MATCHEN FINNS ALLTID EN TYDLIG RIKTNING – VI FÖRSVARAR VÅRT MÅL OCH FÖRSÖKER GÖRA MÅL FRAMÅT. DENNA RIKTNING SKA VARA NÄRVÄRANDE I TRÄNINGEN. VI VILL OCKSÅ HA RIKTNING I UTBILDANDE BEHÅRKLÄSE – ATT VARJE ÖVNING HAR ETT TYDLIGT SYFTE OCH EN IDÉ. ÖVNINGARNA SKA GENOM DETTA EFTERLIKNA MATCHEN OCH UTVECKLA SPECIFIKA BETEENDEN SOM SPELARNAR BEHÖVER FÖR ATT LYCKAS I SPELET.





MATCHEN

OM VI FRÅGAR SPELARNAR ÄR MATCHEN OFTA DET MEST ROLIGA OCH MENINGSFULLA. MATCHSPEL HAR ÄVEN EN TYDLIG RIKTNING SOM PÅ ÖVNINGAR KAN ÅTERSKAPA. SOM TRÄNARE SKA DU ALLTID STÄLLA DIG FRÅGAN: ÄR ÖVNINGEN BÅDE ROLIG, HAR TYDLIG RIKTNING OCH UTVECKLAR BETEENDEN SOM STÄRKER SPELARNAR I SPELET? OM SVARET ÄR NEJ KAN DET I MÅNGA FALL VARA BÄTTRE ATT SPELA MATCH, SOM LEDARE ÄR DET VIKTIGT ATT DU INTE KÄNNER DÅLIGT SAMVETE OM NI SPELAR MATCH UNDER EN HEL TRÄNING, DÅ MATCHSPEL OFTA KAN VARA DET MEST UTVECKLANDE FÖR SPELARNAR.



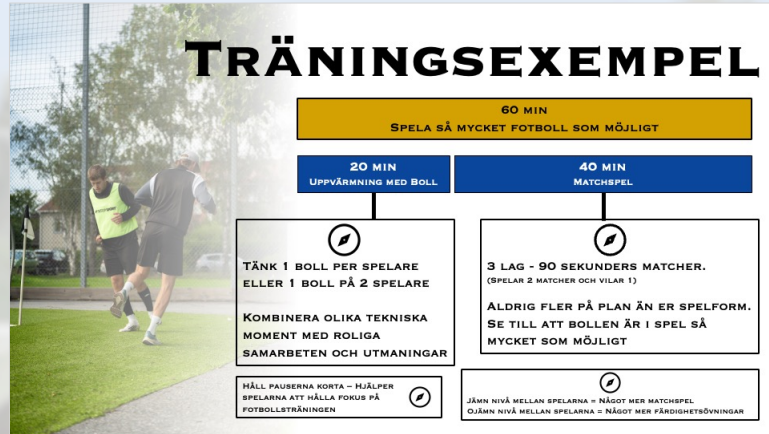
SPECIFICITETSTRÄNING
VI BLIR BRA PÅ DET VI TRÄNAR PÅ. TRÄNING SKA SPELA MATCHEN SÅ ATT SPELARNAR UTVECKLAR FÄRDIGHETER OCH BETEENDEN SOM KRÄVS FÖR ATT PRESTERA I VERKLIGA SPELSITUATIONER.



TÄNK SMÅ TYOR OCH PÅ SPELARE
PÅ SÅ SÄTT KÄN VI MAXIMERA VARJE SPELARES BOLLKONTAKTER OCH SPELINVOLVERING.



VAD ÄR DEFINITIONEN AV EN BRA FOTBOLLSPELARE?
EN BRA FOTBOLLSPELARE HAR FÖRMÅGAN ATT HJÄLPA LAGET VINNA MATCHER.



TRÄNINGSEXEMPEL

60 MIN
SPELA SÅ MYCKET FOTBOLL SOM MÖJLIGT

20 MIN
UPPÄRMNING MED BOLL

40 MIN
MATCHSPEL



TÄNK 1 BOLL PER SPELARE ELLER 1 BOLL PÅ 2 SPELARE

KOMBINERA OLIKA TEKNISKA MOMENT MED ROLIGA SAMARBETEN OCH UTMANINGAR

HÅLL PAUSERNA KORTA – HJÄLP SPELARNAR ATT HÅLLA FOKUS PÅ FOTBOLLSTRÄNINGEN



3 LAG - 90 SEKUNDERS MATCHER. (SPELAR 2 MATCHER OCH VILAR 1)

ALDRIG FLER PÅ PLAN ÄN ER SPELFORM. SE TILL ATT BOLLEN ÄR I SPEL SÅ MYCKET SOM MÖJLIGT



JÄMN NIVÅ MELLAN SPELARNAR = NÅGOT MER MATCHSPEL
OJÄMN NIVÅ MELLAN SPELARNAR = NÅGOT MER FÄRDIGHETSÖVNINGAR



SPELET

VÅRA KOLLEKTIVA MÅLSÄTTNINGAR OCH PRINCIPER



ANFALLSSPEL
SPELA **FRAMÅT** MED SO GOD **KONTROLL** SOM MÖJLIGT

FRAMÅT – MÅLEN SITTER PÅ KORTSIDORNA. KAN VI PASSA ELLER DRIVA FRAMÅT SÅ GÖR VI DET.

KONTROLL – JU MER KONTROLL JU MER FÖRUTSÄGBART. GENOM ATT SPELA DÄR VI ÄR **NUMERÄRT ÖVERTALIGA PÅ STORA TYOR** GER VI OSS STÖRRE SANNOLIKHET ATT LYCKAS SPELA **FRAMÅT** MED **KONTROLL**.



FÖRSVARSSPEL
FÖRSVARA FÖR ATT **VINNA BOLLEN OCH GÖRA MÅL** ELLER FÖRSVARA FÖR ATT **INTE SLÄPPA IN MÅL**

VINNA BOLLEN OCH GÖRA MÅL – ÄR BOLLEN PÅ **OFFENSIV PLANHALVA** FÖRSÖKER VI **VINNA BOLLEN OCH GÖRA MÅL**.

INTE SLÄPPA IN MÅL – ÄR BOLLEN PÅ **DEFENSIV PLANHALVA** FÖRSÖKER VI ATT INTE SLÄPPA IN MÅL.

LAGETS FÖRMÅGA ATT SKAPA KONTROLL ÄR RIKTIGT BEVÄRANDE AV SPELARNAS INDIVIDUELLA FÄRDIGHETER
ATT SPELA FRAMÅT KAN GE FLESTA GÖRA – DET SVÅRA ÄR OFTA ATT SKAPA KONTROLL. KONTROLL KAN SKAPAS PÅ MÅNGA OLIGA SÄTT MEN HÖNDRER OFTA INOM MED EN SPELARES TEKNISKA FÄRDIGHETER.

EN KOLLEKTIV INTENTIONEN ÄR DET VIKTIGASTE – ATT SPELARNAR HAR SÄMMA MÅLSÄTTNINGAR SOM ATT DE TILLÄGGS LÄTTARE KAN HJÄLPA LAGET.
FÖRSVARSSPELET KAN BEVÄRANDE GENOM VARNINGSPÖSSVAR, ZONFÖRSVAR, POSITIONSPÖSSVAR ELLER EN HYBRID AV TVÅ ELLER TRE.



LEDARSKAP

ATT LEDA ÄR ATT TJÄNA

VARFÖR ÄR JAG TRÄNARE OCH VARFÖR VILL JAG LEDA?
OAVSETT SPELARNAS ÅLDER ÄR DET SOM LEDARE VIKTIGT ATT PÅMINNA SIG SJÄLV OM ATT DU LEDER FÖR SPELARENS MÖJLIGHET TILL ETT MENINGSFULLT OCH ROLIGT SAMMANHANG OCH INTE MED EN EGEN AGENDA. PÅ ETT TOTALT PRESTIGEÖST SÄTT SKA VI ALLTID STRÄVA EFTER ATT SÄTTA SPELARNAR I FOKUS OCH FATTA BESLUT UTIFRÅN SPELARENS BÄSTA. DET HANDLAR OM ATT SKAPA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR SPELARNAR ATT UTVECKLAS, TRIVAS OCH VÄXA – INTE OM ATT VISA UPP SJÄLV ELLER SIN KUNSKAP.



BARNKONVENTIONENS ARTIKEL NR 3:
"BARNETS BÄSTA SKA BEAKTAS VID ALLA BESLUT SOM RÖR BARN."



GE BEHÖR FÖRE KRITIK
COACHA DET ÖNSKVÄRDA BETEENDET OCH INTE DET ICKE ÖNSKVÄRDA.
SÅ BRA PASSERING ISTÄLLET FÖR SLUTA DRIBBLA



POSITIVA FÖRVENTNINGAR
EN LEDARES FÖRVENTNINGAR PÅ EN SPELARE PÅVERKAR OFTA HUR MYCKET FEEDBACK OCH EMOTIONELLT STÖD SPELAREN FÅR. DETTA KAN LEDA TILL EN SJÄLVUPPFYLLANDE PROFETIA OCH BEHÖRSELSEBJER DÄR DE SOM MAN TROR BRA LYCKAS FÅR MEST STÖD OCH DÄRMEJ LYCKAS. DET ÄR LÄTT ATT GÖRA SNABBA BEDÖMNINGAR UTIFRÅN FYSISKA ATTRIBUT ELLER BAKGRUND, MEN SÅDANA ANTAGANDEN KAN GE FELAKTIGA SLUTSATSER OM EN INDIVIDUENS POTENTIAL. DET ÄR VIKTIGT ATT VI HAR POSITIVA FÖRVENTNINGAR PÅ ALLA SPELARE, OAVSETT BAKGRUND, FÖR ATT GE SÄMLIGA MÖJLIGHET, UPPMUNTRAN OCH STÖD FÖR ATT UTVECKLAS OCH NÅ SIN FULLA POTENTIAL.



TAKTIK

OCH DEN RÖDA TRÅDEN 7V7 > 11V11

VILKEN FORMATION OCH VILKA PRINCIPER ETT LAG SÖR FÖRHÅLLA SIG TILL ÄR SVÅRT ATT SVARA PÅ DÄR DET BEROR PÅ VILKA SPELARE SOM ÄR TILLGÄNGLIGA, VAD LAGETS MÅLSÄTTNING ÄR OCH VAD MOTSTÄNDARNAR GÖR. MEN HÄR KOMMER NÅGRA TIPS PÅ PRINCIPER OCH HUR MAN KAN UTTRYCKA DEM I OLIKA FORMATIONER NÄR MAN BYGGER ETT SYSTEM.

3V3 – 5V5
ÄR DU TRÄNARE FÖR NÅGON AV SPELFORMERNA 3V3/SV3 ÄR FORMATION ELLER SPELSYSTEM INTE SÅ AKTUELLT, FÖRUSERA ISTÄLLET PÅ DE GRUNDER SOM HÄNVISAS TILL UNDER RUBRIKEN **SPELET**.

3-1 CENTRALT
NÄRMSTA VÄGEN TILL MÅLEN GÅR VIA MITTEN AV PLANEN. KAN VI VARA FLER DÄR ÄN MOTSTÄNDARNAR KAN DET GE FÖRUTSÄTTNING FÖR ATT ANFALLA MED KONTROLL.

HÖJD & BREDD
GENOM ATT HA HÖJD OCH BREDD HÖTAR VI ALLTID MOT MOTSTÄNDARNAS SISTA LINJE. DETTA KAN GE BÅDE EN ENKEL VÄG ATT SKAPA MÅLCHANSER OCH KONTROLL.

MÄN-MÄN
PÅ OFFENSIV PLANHALVA MARKERAR VARJE UTSPELARE EN MOTSTÄNDARE. BOLLVINST NÄRA MOTSTÄNDARNAS MÅL GER STOR BELÖNING. SANTIDIGT SOM RISKEN ÄR LÅG – OM NÅGON SPELARE PASSERAR OSS ÄR VI FORTFARANDE LÄNGT FRÅN EGT MÅL OCH HINNAR REPARERA.

POSITION/ZON
PÅ DEFENSIV PLANHALVA FÖRHÅLLER VI OSS TILL VARANDRA I POSITIONSFÖRSVAR OCH FÖRSVARAR DE MEST ATTRAKTIVA ZONERNA. BOLLVINST NÄRA EGET MÅL GER LITEN BELÖNING, MEDAN RISKEN ÄR HÖG OM NÅGON SPELARE PASSERAR OSS.

TRENDER ELLER PRINCIPER
DET TAKTISKA SPELET FÖRÄNDRAS STÄNDIGT OCH FORMAS MYCKET AV HUR ELLITLAG OCH DESS TRÄNARE ARBETAR. DET FINNS INGEN BÄSTA FORMATION – ALLT BEROR PÅ KONTEXTEN. DÄRFÖR FOKUSERAR VI PÅ VÄLGRUNDADE PRINCIPER SNARARE ÄN TRENDER.

IFRÅGASÄTT!

FÖR ATT KUNNA BEDRIVA ETT AUTENTISKT LEDARSKAP MÅSTE VI KÄNNA ATT VI ÄGER OCH TROR PÅ VÅRT EGET MATERIAL. LÄS DÄRFÖR SPELUTBILDNINGSPLANEN MED KRITISKA ÖGON OCH IFRÅGASÄTT – DET ÄR PÅ DET SÄTTET VI VERKLIGEN KAN GÖRA MATERIALET OCH KUNSKAPEN TILL VÅR EGEN. FÖRHÖPPNINGEN ÄR ATT MATERIALET INTE BARA SKA SVARA PÅ FRÅGORNA **VAD** OCH **HUR**, UTAN UPPLEVAS SÅ DJUPT FÖRANKRAT I ETT **VARFÖR** ATT DU INTE BEHÖVER ÖVERTALAS ATT FÖRHÅLLA DIG TILL PRINCIPERNA – UTAN GÖR DET FÖR ATT DU VERKLIGEN TROR PÅ DEM.