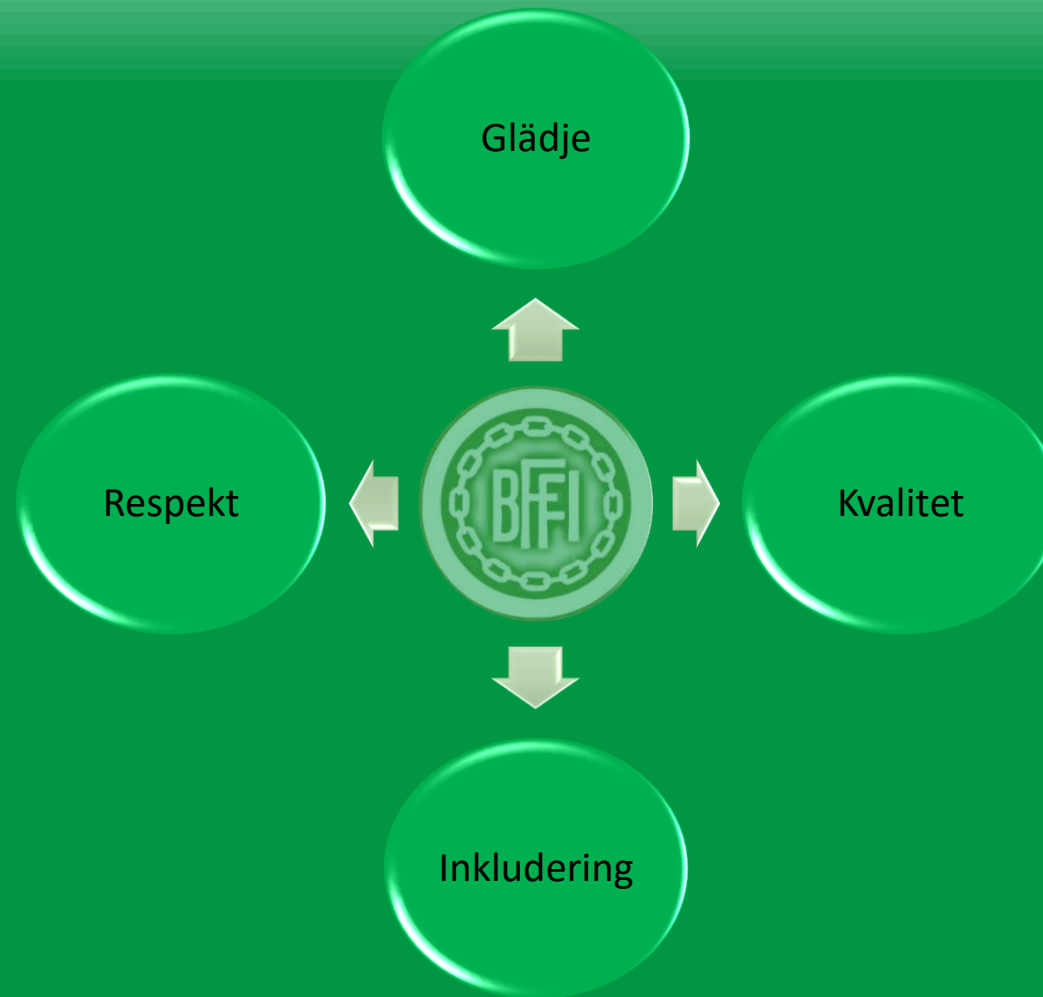




Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

BFFI Värdegrund





Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

Glädje

Bollen anses vara världens bästa leksak. Vi håller med och ser det som vårt ansvar att förmedla den glädje som bollen kan ge till alla våra barn och ungdomar. Vi vill också förmedla den känsla av gemenskap som det innebär att bära en lagtröja och att dela fram och motgång. Hos oss ska alla känna sig delaktiga och behövda.

- Vi skapar lag- och klubbkänsla där spelarna är stolta över att tillhöra BFFI och agerar som goda representanter för föreningen både på och vid sidan av planen.
- Att spela fotboll ska i första hand ska vara roligt. Om glädje och engagemang finns, kommer också resultat och framgång i sinom tid. Därför styr vi under de första åren inte verksamheten för att uppnå idrottsliga resultat, utan för att uppnå glädje och god gemenskap
- Vi skrattar med varandra. Aldrig åt varandra.
- Vi avstår stöddighet, missunnsamhet och avundsjuka. Istället gläds vi åt varandras framgång och utveckling.





Respekt

En idrottsförenings allra viktigaste uppgift är att bidra till att de barn och unga man har förmånen att arbeta med fostras till mogna, ansvarskännande människor. BFFI lägger därför stor vikt vid att fotbollsundervisningen också ska lära spelarna den rätta innebörden av ordet "respekt".

- Våra aktiva ska visa respekt för regler och normer både i samhället i stort och specifikt inom fotbollen gentemot med- och motspelare, ledare och domare.
- Vi accepterar inte att vuxna eller unga uppträder så att någon annan känner sig kränkt, dvs säger eller gör något som får den personen att känna sig mindre värd än andra. Mobbning, ovänliga kommentarer eller diskriminering på grund av kön, etnisk tillhörighet eller sexuell läggning är aldrig tillåtet inom föreningen.
- Vi använder alltid ett vårdat språkbruk.
- Inom BFFI ska barn och unga alltid vistas i en miljö fri från tobak och droger. Vi vill lära dem att kunna säga nej till alla former av droger.





Kvalitet

Som fotbollsörening är det en självklarhet att våra aktiva erbjuds en fotbollsundervisning som har en genomtänkt metodik och som i varje del kännetecknas av god kvalitet.

Oavsett vilka grundförutsättningar det enskilda barnet har ska man hos oss få chans att utvecklas i sin individuella takt.

- Vi har motiverade ledare med förmåga att utveckla spelarna som individer. Vi erbjuder spelarna en trygg atmosfär och bidrar till att deras självförtroende växer.
- Vi arbetar för att skapa en stor bredd på barn & ungdomsverksamheten och väljer medvetet att inte "toppa" några lag i tidiga år. Vi låter alla barn få vara med och få speltid. Tidigt utvecklade barn stimuleras genom att de ibland får träna och spela med äldre åldersgrupper. Likväl som att äldre barn tillåts träna med yngre åldersgrupper. **Individen i fokus.**
- Vårt arbete bidrar till att ge ungdomarna bättre fysisk hälsa och hjälper dem att förstå att fysisk aktivitet är en viktig del av vardagen.





Inkludering

BFFI är en förening för alla. Vi värdesätter gemenskap och tolerans och vi förstår att alla människor är olika, att barn och ungdomar utvecklas individuellt och i olika takt.

Hos oss är det därför lätt att känna sig välkommen, samtidigt som föräldrar kan känna att deras barn är i trygga händer.

- Atmosfären i BFFI kännetecknas av en varm, positiv och välkomnande stämning som skapar trygghet och tillhörighet.
- I BFFI får alla vara med, oavsett etnisk tillhörighet eller social bakgrund, oavsett fysisk förmåga och fotbollskunskap.
- Under de första åren, dvs tiden fram till tonåren, förekommer inga laguttagningar som baseras på prestation, förmåga eller talang. Vi låter alla spelare som deltar på träningar också spela matcher, vi varvar positioner och blandar vilka som spelar ihop med vilka. Allt för att alla ska få chans att utvecklas, känna sig delaktiga och värdefulla
- Vi ser det som naturligt att samverka med andra organisationer och idrottsföreningar i vårt närområde





Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

Ledare

Ledare i BFFI:

- ✓ Är tillåtande och spelarna får hela tiden chansen att försöka, oavsett utfall
- ✓ Är uppmuntrande och närvarande
- ✓ Gör spelarna delaktiga med frågor och utmaningar
- ✓ Är långsiktiga och konsekventa. Vi vågar förstärka och korrigera!
- ✓ Har en god relation och kommunikation med övriga ledare i föreningen.

Ledare i BFFI förväntas:

- ✓ Agera i enlighet med föreningens värdegrund
- ✓ Vara en förebild i sitt agerande både på och utanför planen
- ✓ Gå utbildningar som tillhandahålls av föreningen och SvFF samt hålla sig uppdaterad och påläst på det material som tillhandahålls.
- ✓ Samarbeta med övriga lag i föreningen
- ✓ Delta på ledarträffar





Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

BFFI Förälder

Föräldrar är en jätteviktig resurs i BFFI.

Det finns många arbetsuppgifter som föräldrar kan bidra och därmed att påverka våra kostnader och intäkter.

Exempelvis är de återkommande försäljningarna av ex. grillkol, newbody, bingoletter, stå i garderoben på Sara kulturhus.

Föräldraskap vid träning och match:

- Se till att ditt barn kommer till aktiviteterna i god tid och med rätt utrustning.
- I BFFI:s barn och ungdomsverksamhet råder **nolltolerans**. Påminn barnen att inga svordomar eller glåpord till med- eller motspelare, domare, ledare etc. tillåts.
- Lär ditt barn eller se själv till att alltid meddela ledaren via **laget.se** om man inte kan delta vid match, träning eller annan lagaktivitet.
- Hjälp gärna till, men som åskådare så låter vi ledarna/tränarna ansvara för barnens träning och match, din inblandning kan verka förvirrande för barnen.
- Samtliga ledare arbetar ideellt och försöker utföra sin roll så bra som möjligt för både ditt barn, för laget som helhet och för föreningen i stort. Undvik att framföra kritik till ledarna framför barnen eller under pågående matcher/träningar. Skulle du ha synpunkter på ledarens uppträdande, laguttagning eller coachning välkomnar vi att du framför detta till ledaren enskilt eller till föreningens fotbollsutvecklare alt. kanslist.





BFFI Förälder

Föräldraskap som föredöme

- Ditt engagemang och deltagande är viktigt för barnet, så följ med ditt barn till träning och match så ofta som möjligt och bjud gärna med släktingar och vänner.
- Var ett gott föredöme för ditt barn, uppför dig alltid sportsligt och objektivt.
- Vårda ditt språk på matcher. Heja gärna, klaga eller styr aldrig.
- Uppmuntra i med- och motgång. Kritisera varken ditt eller andras barn utan ge uteslutande positiv och vägledande feedback.
- Se domaren som en vägledare, undvik att kritisera domarbeslut. Domaren bestämmer.
- Hjälp laget och föreningen när förfrågningar kommer.
- Ta del av föreningens information via hemsidan, lappar eller e-post.
- Uppmuntra barnet till egen träning och träna gärna själv tillsammans med ditt barn hemma.
- Uppmuntra ditt barn till att prova på flera idrottsgrenar.

Hjälp varandra med samåkning.

Det är föräldrarnas ansvar att den aktiva tar sig till och från träning, match eller annan lag/föreningsaktivitet.





Matchmiljö 6-15År

Dessa beteenden och policys vill vi ha för att skapa en bra miljö.

Föreningen skapar ett gemensamt sätt att få en bra miljö för våra barn och ungdomar att spela match i.

- Alltid fokus på prestation och INTE resultat.
- Berömma positiva beteenden och försök.
- Ledaren har en mer passiv roll. Ger korta och få instruktioner under matchen.

Detta för att spelarna själva ska få fatta egna beslut.

Vi hjälper spelarna att reflektera över sina beslut i efterhand.





Träningsmiljö 6-15År

Dessa beteenden och policys vill vi ha för att skapa en bra miljö:

- Glädjen ska vara central i det vi gör.
- Vi ska bedriva lekfull idrott.
- Alltid berömma positiva beteenden och försök få spelarna att våga misslyckas.
- Positiva relationer mellan spelare & spelare, ledare & ledare samt ledare & spelare.
- Individen ska alltid vara i fokus. Vi ska försöka utbilda varje enskild spelare.
- Vi ska alltid sträva efter att varje spelare ska vara så aktiv som möjligt på varje träning.
- Använd gärna samma övningar ofta. Repetition skapar en trygghet för spelarna, samt att i många övningar kan man ha till olika syften genom små justeringar.
- Ha spelarsamtal med spelarna från 12 år och uppåt minst en gång per år för bygga relationer och se hur spelaren trivs, utvecklas och hur idrotten funkar i kombination med skola och andra aktiviteter.
(Rekommendation)





Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

Spelarutbildningsplan

FOTBOLL





SYFTE MED SUP

Att föreningen kommer fram till ett gemensamt sätt att spela och träna som genomsyrar verksamheten och dess värdegrund.

Detta förväntas öka chanserna att:

- Spelare utvecklas och blir bättre
- Spelare har lättare att anpassa sig för spel och träning med flera av föreningens lag
- Ledare i olika lag har lättare att samarbeta och hjälpa varandra
- Ett mer långsiktigt lärande





5 mot 5

Spelsätt





Fokus

5 mot 5

Anfallsspel		Försvarsspel	
Laget			
Spelbarhet			
Spelaren			
Driva Vända Skjuta	Passa Ta emot bollen Utmana, finta, dribbla	Bryta Pressa	
Målvakten			
Rulla bollen Kasta bollen		Fånga Kasta sig	
Fotbollsfys			
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och annan lek: Fifa 11+ Kids			





Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

Träningsinnehåll

Vi ska ha GLÄDJEN i centrum.

5 mot 5

Träningsinnehåll:

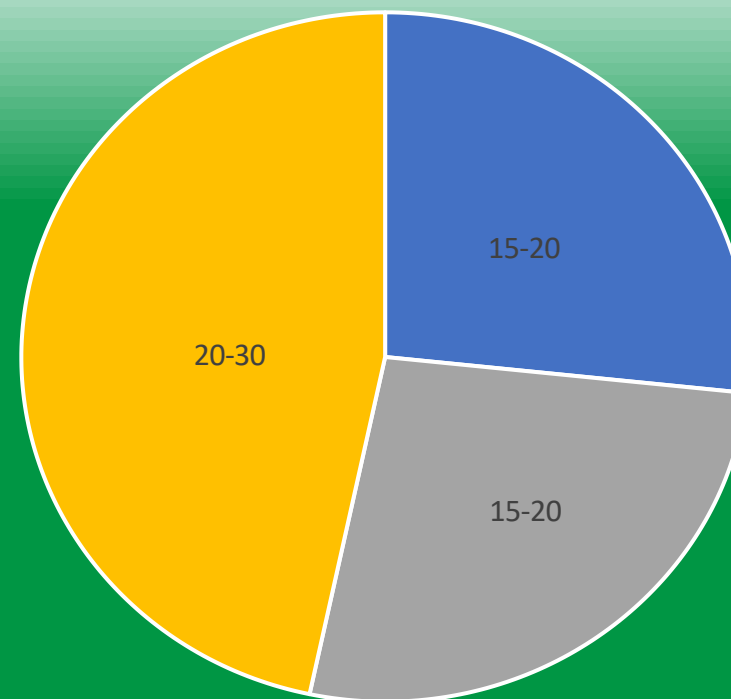
- Tekniska Färdigheter (Spelaren)
 - Driva, Vända, Skjuta.
- Passning & Mottag (Spelaren)
 - Passa, Ta Emot & Spelbarhet.
- Leken ska vara central.
 - Sträva efter "JAG och bollen" vilket är att vi ska sträva efter att alla har varsin boll hela träning.
- Undvik långa köer, MAX 3-4 spelare i kö.
- Få spelarna att ta många egna beslut och få dem att reflektera deras beslut.
- Bollen ska alltid vara med i varje övning.



Uppbyggnad av träning

60 Min

5 mot 5



■ Förberedelse träning ■ Spelövning ■ Spel

- **Förberedelse träning/Uppvärmning**

- Teknik, Fifa 11+ Kids, Bli varma, Lek.

15 - 20 MIN

- **Spelövning**

- Spelförståelse, spelarna tar mycket egna beslut.

15 - 20 MIN

- **Spel**

- Matchlika situationer, spelarna tar mycket beslut.
 - 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4.

20 - 30MIN





Uppbyggnad av träning

5 mot 5

Planering av träningen ska vara efter val av arbetssätt.

Vi ska bygga vår träning och våra övningar kring dessa tre frågor:

VAD?

Vad vi ska träna på, ALLTID kopplat till val av Arbetssätt.

Tillexempel: Passning och mottag.

VARFÖR?

Varför tränar vi på det.

Tillexempel: För att kunna anpassa kraften i passningarna på olika avstånd.

HUR?

Hur utför vi det?

Till exempel: Spänn foten, pendla igenom ordentligt, träffa bollen mitt på med bredsidan.

Högre pendel och mer kraft för långa pass. Motsatt förhållande på korta pass..

Skapa och gör dina egna övningar HÄR.





7 mot 7

Spelsätt



*spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup





Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

Anfallsspel

Arbetssätt- Speluppbyggnad

Vi ska ta bollen framåt lagdel för lagdel.

MV till Backar, Backar till Mittfält och Mittfält till Forwards.

Vi anfaller alltså med alla våra spelare.

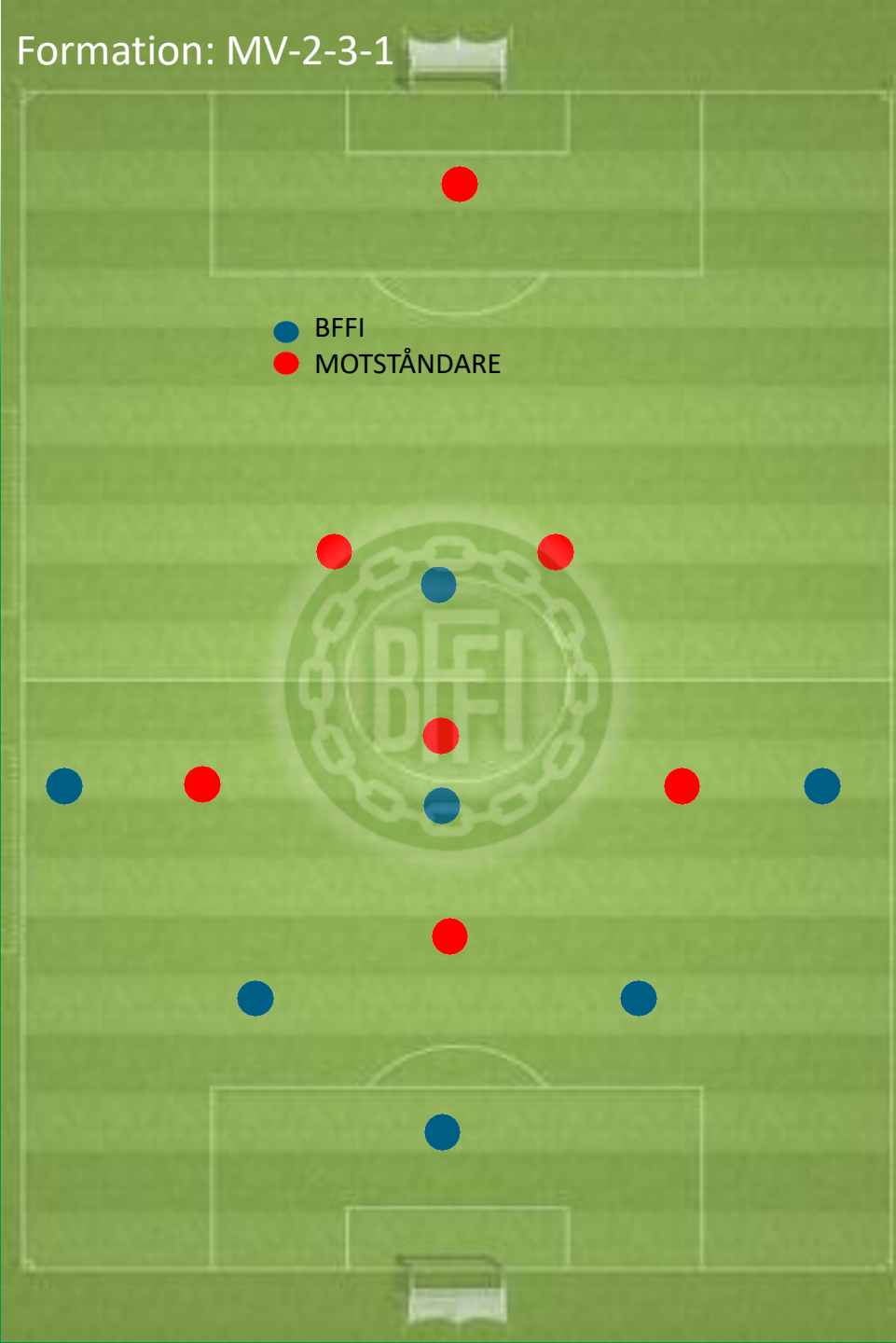
Ska sträva efter att alltid uppfylla Grundförutsättningarna i Anfallsspel:

- Spelbredd
- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Speldjup

Våga att göra det svåra och INTE ta den lätta vägen

Sträva efter att alltid ha bollen längs marken.

Formation: MV-2-3-1





Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

Anfallsspel

Arbetssätt- KTAGM (Komma till avslut göra mål).

Vi vill avsluta inne eller strax utanför straffområdet.

Vi strävar efter att hålla ihop laget så vi både har passnings alternativ fram och bakåt.

MV flyttar med en bit upp för att vara redo på en omställning.

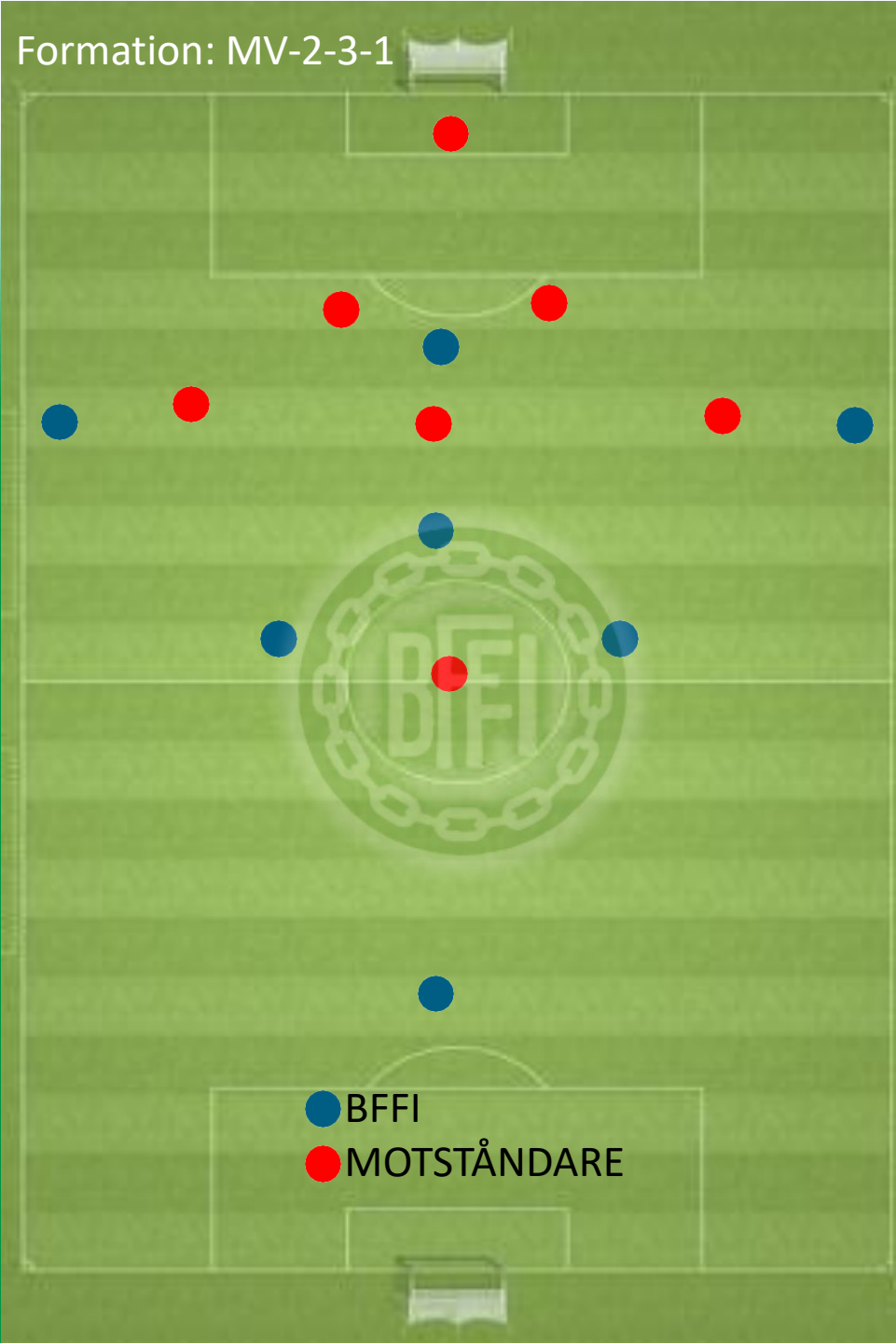
Vid trångt på en kant ska vi försöka spelvända till andra.

Ska sträva efter att använda olika Anfallsvapen:

- Utmana, Finta & Dribbla
- Väggspele
- Överlapp
- Djupledsspel

Sträva efter att alltid ha bollen längs marken.

Formation: MV-2-3-1





Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

Försvarsspel

Arbetsätt- Förhindra Speluppbyggnad

- Vi vill hålla ihop laget så motståndarna inte kan spela igenom oss.
- Vi strävar efter att ha motståndarna framför oss eller utanför oss.
- Vi försvar alltså med alla våra spelare.
- Vi vill pressa motståndarna högt och strävar efter att vinna bollen så högt upp i plan som möjligt.
- Vi vill börja inplantera "Direkt återerövring" vid bolltapp.

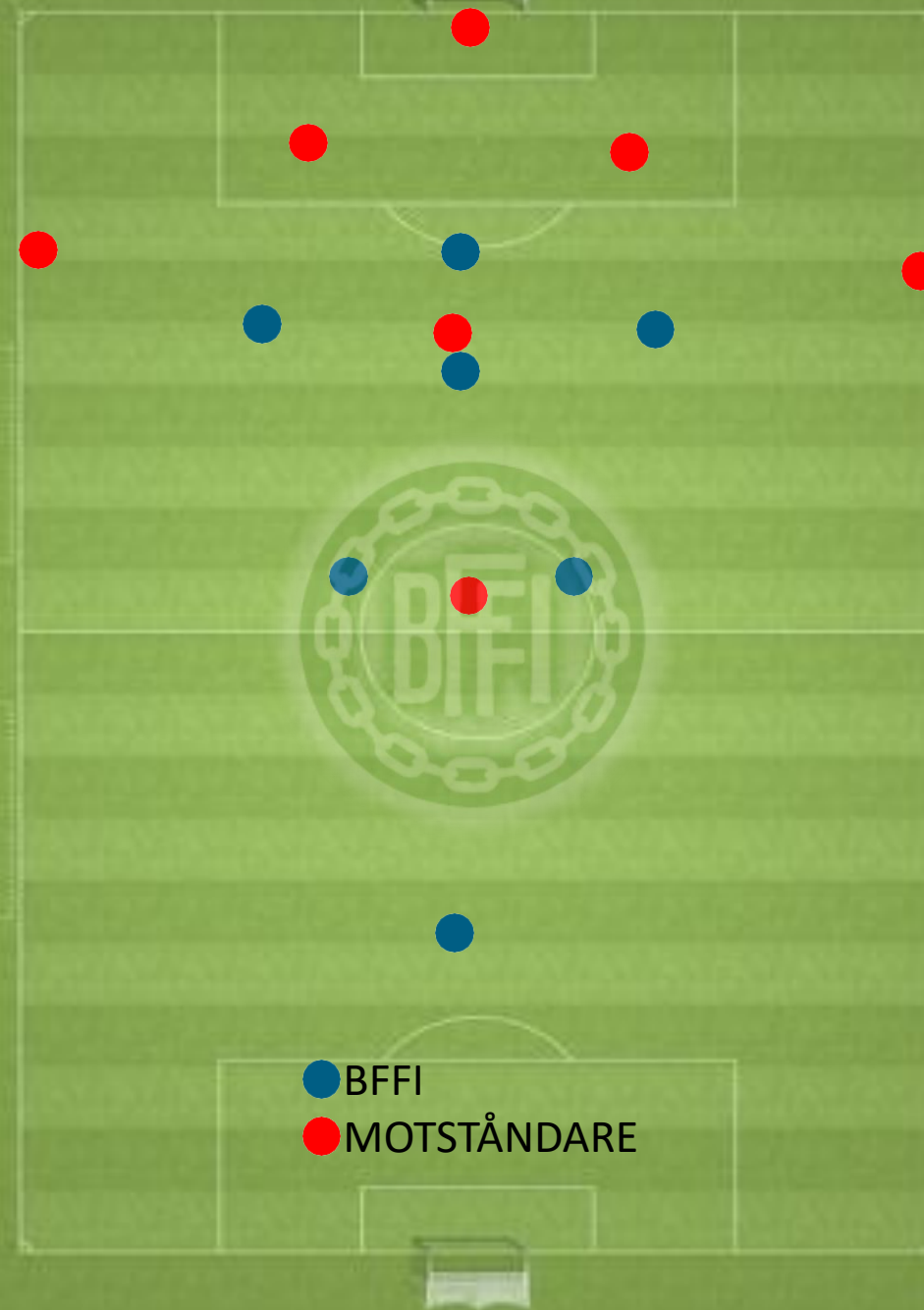
Ska sträva efter att använda kollektiva försvars metoder så som:

- Nedflyttning
- Uppflyttning

Vi ska jobba med olika Grundförutsättningar i Försvarsspelet så som:

- Markering
- Press

Formation: MV-2-3-1





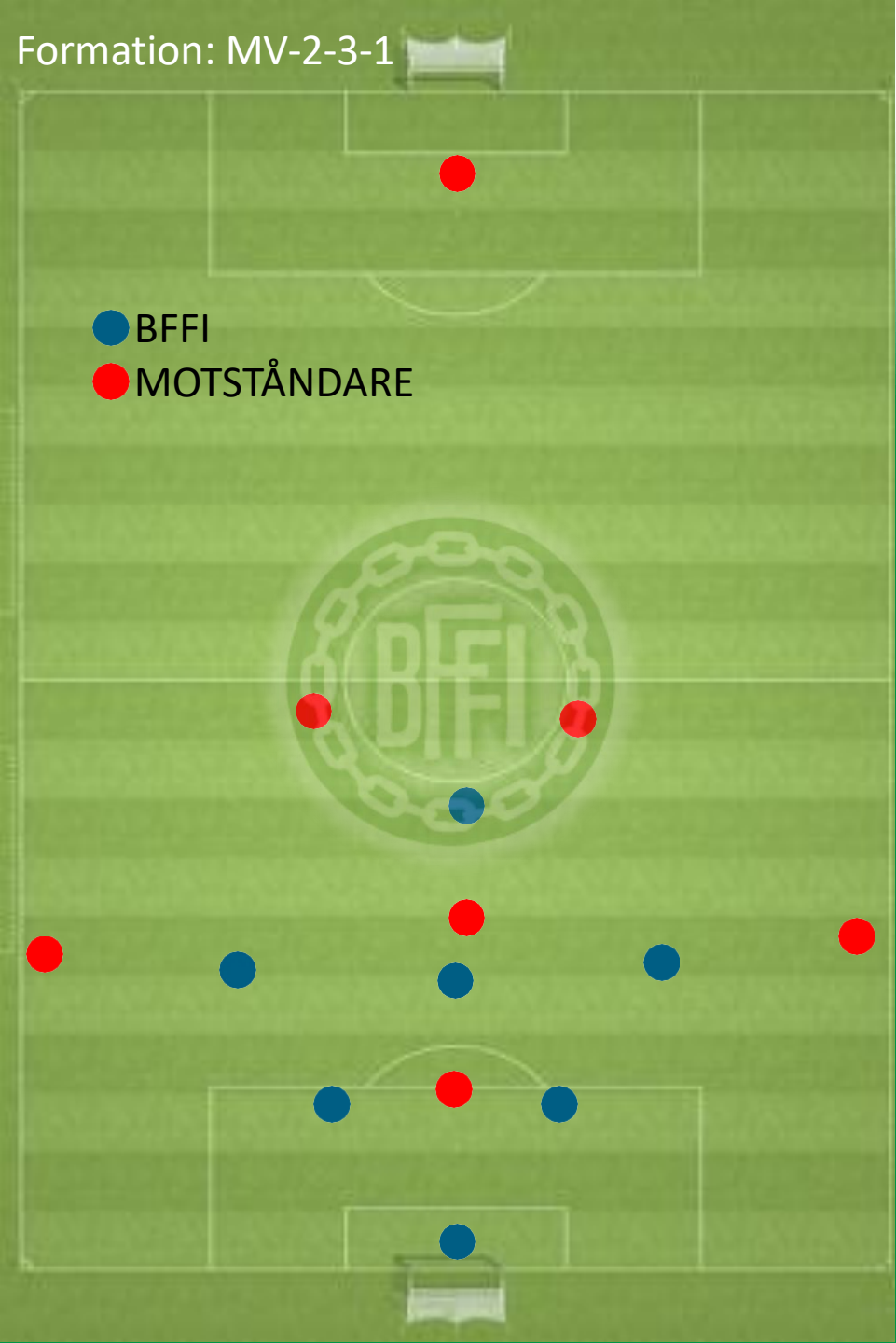
Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

Försvarsspel

Arbetssätt- Förhindra och rädda avslut

- Vi vill hålla ihop laget så motståndarna inte kan spela igenom oss.
- Vi strävar efter att ha motståndarna framför oss eller utanför oss.
- Vi Försvarar alltså med alla våra spelare.
- Vi vill undvika att motståndarna kommer till avslut i straffområdet.

Formation: MV-2-3-1



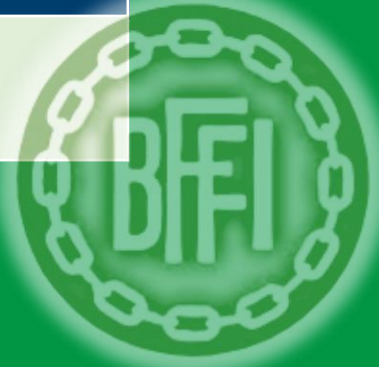


Fokus 7 mot 7

Anfallsspel			Försvarsspel	
Laget				
Spelbarhet	Positionering	Väggspel	Försvarssida	Nedflyttning
Speldjup	Djupledsspel	Överlappning	Täckning	Uppflyttning
Spelbredd	Spelvändning			
Spelavstånd	Uppflyttning			
Spelaren				
Driva	Passa		Bryta	Tackla
Vända	Ta emot bollen		Pressa	
Skjuta	Utmana, finta, dribbla		Markera	
Målvakten				
Rulla bollen			Fånga	Bryta djupledspassning
Kasta bollen			Kasta sig	
			Palming	
Fotbollsfys				

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och annan lek: [Fifa 11+ Kids](#)

Spelets skeden 7 mot 7: [Spelets skeden](#)





Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

Träningsinnehåll 7 mot 7

Vi ska ha GLÄDJEN i centrum.

Fokus på spelarens tekniska färdigheter

- Driva, Vända, Skjuta, Passa, Ta emot boll .

Laget ska känna till:

- Speluppbyggnad/Förhindra Speluppbyggnad
- Spelbarhet, Speldjup, Spelbredd, Spelavstånd & positionering.
- KTAGM – Komma till avslut göra mål
- Djupledsspel, Uppflyttning, Kontring/spelvändning, utmana, finta och dribbla.

Vi ska:

- Alltid sträva efter "Vi och bollen" vilket är att ha så mycket boll per spelare som möjligt.
- Undvika långa köer, MAX 3-4 spelare i kö.
- Få spelarna att ta många egna beslut och få dem att reflektera deras beslut.





Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

Uppbyggnad av träning

7 mot 7

60 Min



- **Förberedelse träning/Uppvärmning**

- Teknik, Fifa 11+ Kids, Ska bli varma!

10 MIN



- **Färdighetsövning** – Teknik, Mycket Repetition.

10 MIN



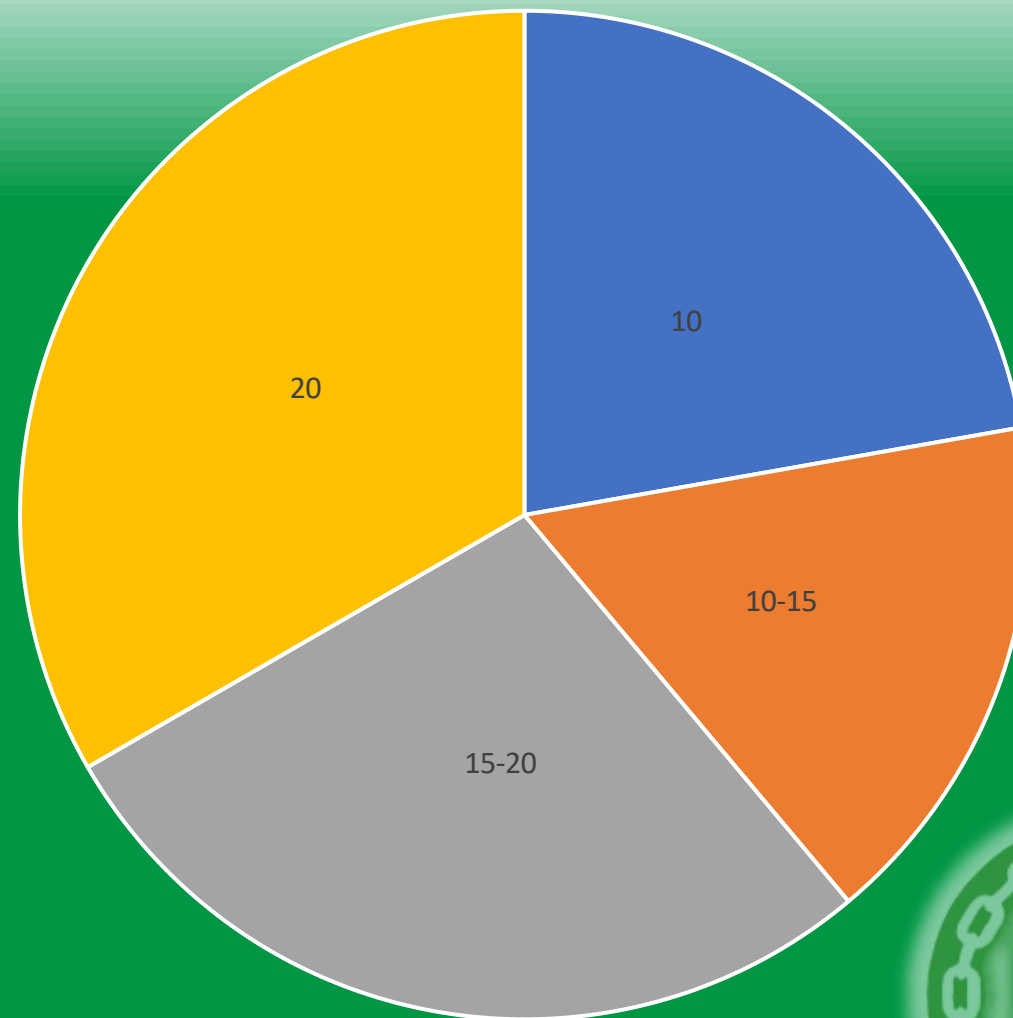
- **Spelövning** - Spelförståelse, spelarna tar mycket beslut.
- Val av arbetssätt

20 MIN



- **Spel** – Matchlika situationer, spelarna tar mycket beslut.
3 mot 3, 4 mot 4, 5 mot 5

20 MIN



■ Förberedelse träning ■ Färdighetsövning ■ Spelövning ■ Spel





Uppbyggnad av träning

7 mot 7

Planering av träningen ska var utifrån val av arbetssätt.

Vi ska bygga vår träning och våra övningar kring dessa tre frågor:

VAD?

Vad vi ska träna på, ALLTID kopplat till tema vecka samt

Arbetssätt.

Tillexempel: Komma till avslut göra mål

- Utmana Finta/Dribbla

VARFÖR?

Varför tränar vi på det.

Tillexempel: För att bli bättre på 1 mot 1.

HUR?

Hur utför vi det?

Tillexempel:

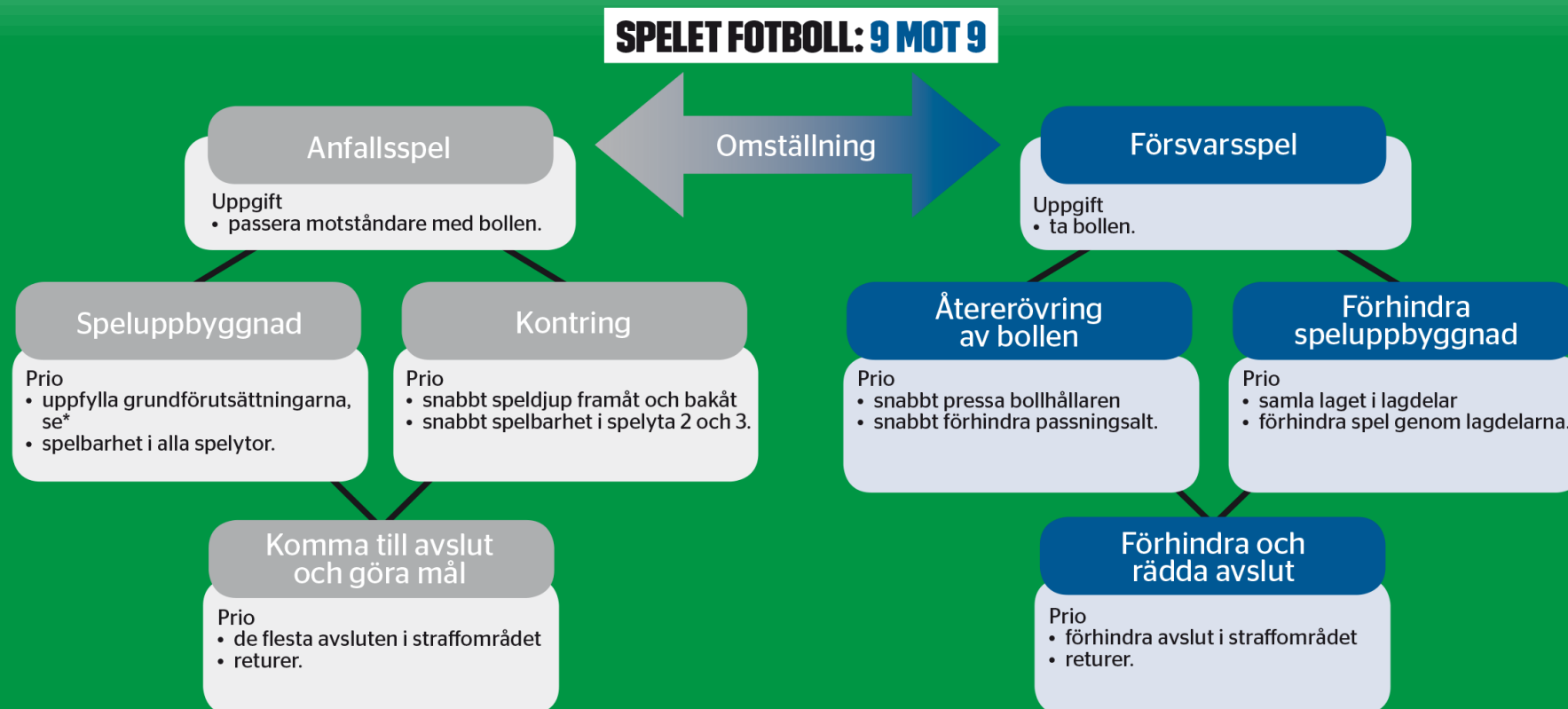
1. Driv bollen med fart.
2. Gör finten en/en & halv meter ifrån motspelare.
3. Tempoväxling för att ta oss förbi motspelare.





9 mot 9

Spelsätt



*spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup





Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

Anfallsspel

Arbetssätt- Speluppbyggnad

- Utgångsyta– MV startar med boll.
- Uppspelsyta (1)- Vi arbetar med speluppbyggnad och spelar oss förbi deras press och tar oss uppåt i plan.
- Etableringsyta (2) – Vi etablerar spel och går framåt när vi får läge.
- Avslutningsyta (3) – Vi tar oss in i Assist zon samt Golden zon för att KTAGM.

Formation: MV-2-3:2-1





Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

Anfallsspel

Arbetssätt- Speluppbyggnad

Vi ska anfalla med alla våra spelare och ta oss fram i plan genom variation:

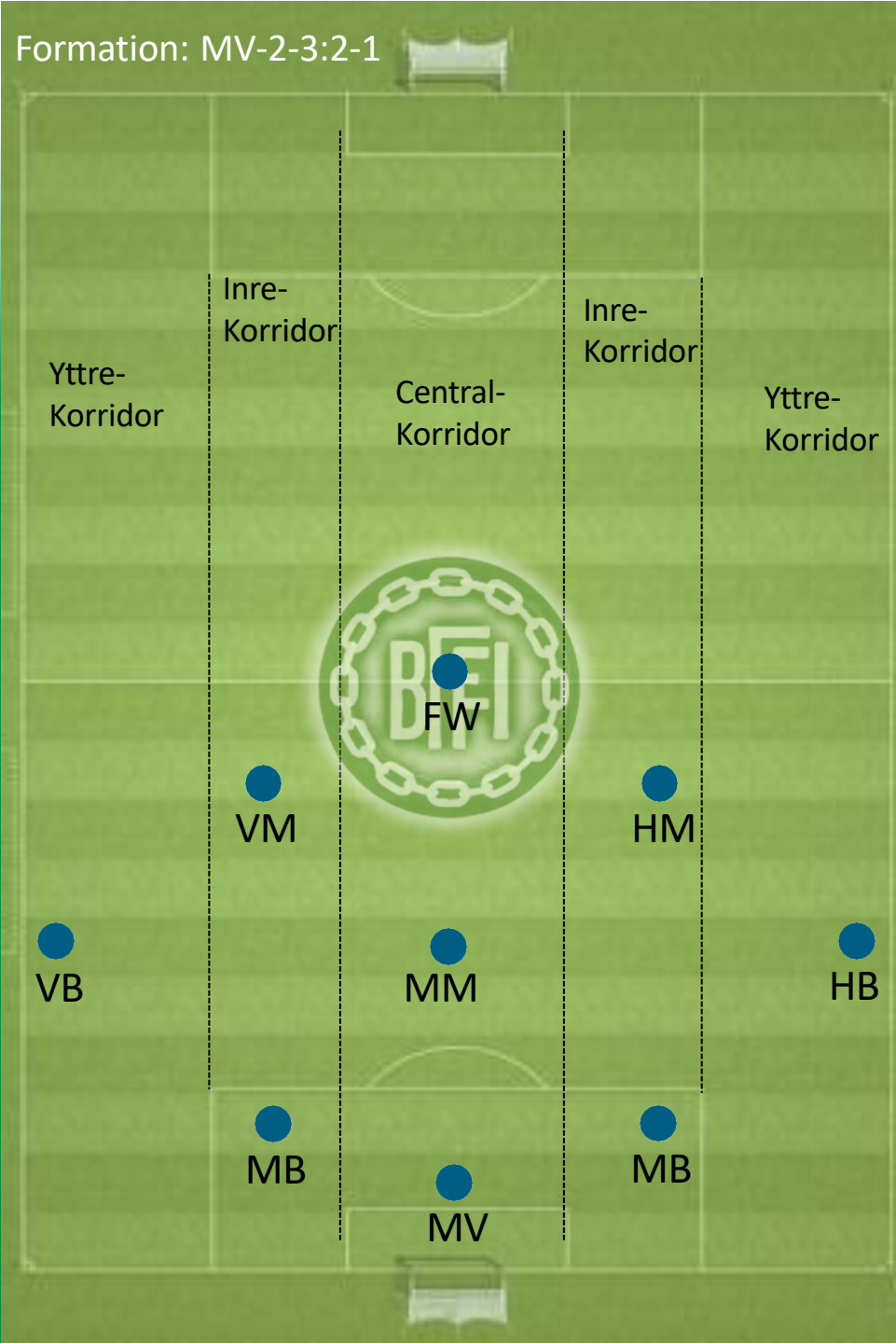
- Genom motståndarna.
- Runt motståndarna.
- Diagonal, långa & korta passningar.
- Spelare i alla korridorer.

Grundförutsättningarna i anfallsspel för att lyckas med variation:

- Spelbredd
- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Speldjup

Sträva efter att alltid ha bollen längs marken.

Formation: MV-2-3-2-1





Anfallsspel

Arbetssätt- Speluppbyggnad

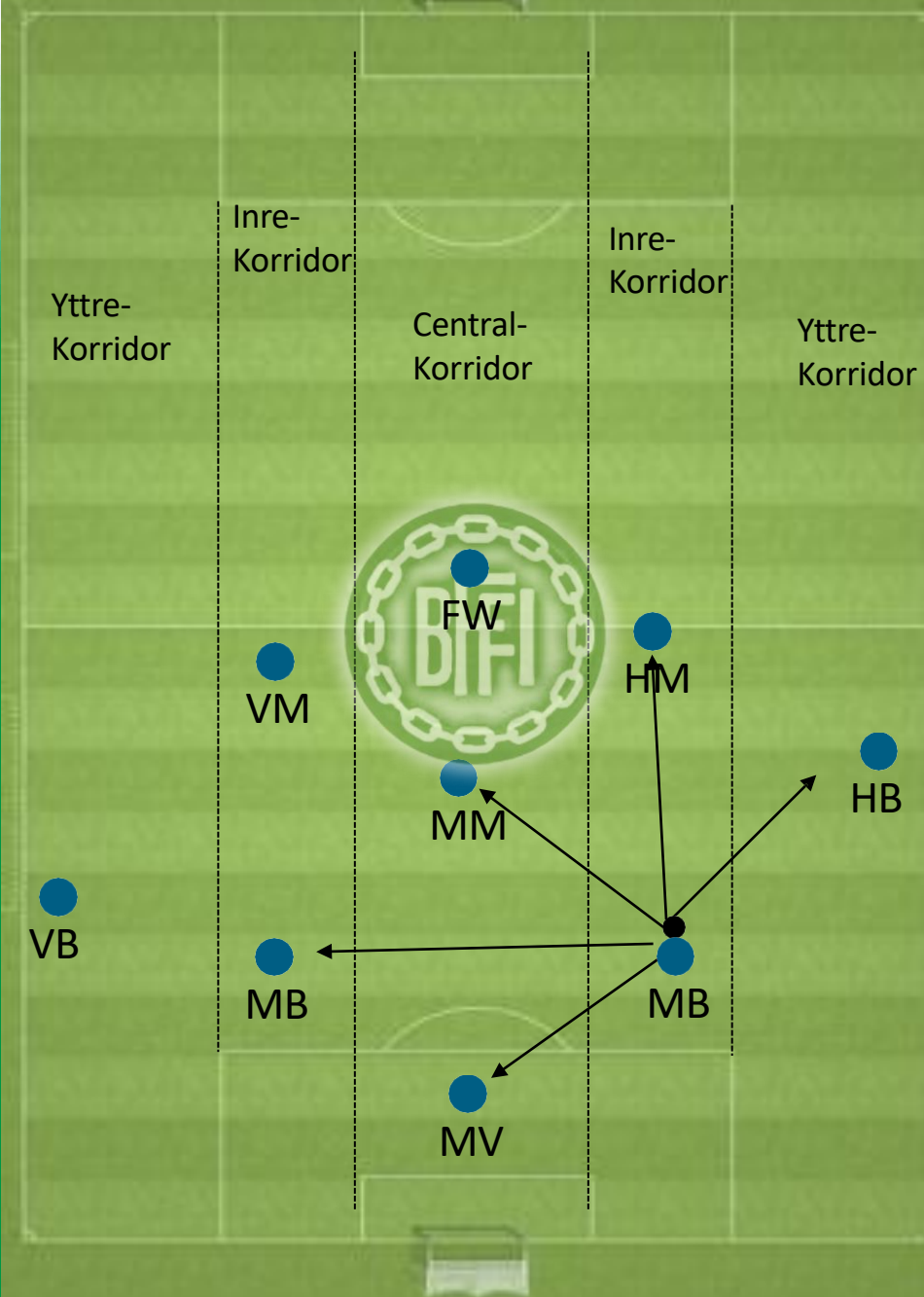
Vi ska sträva efter att våra backar sköter uppspelen.
Vilket gör att MV ALLTID försöker rulla ut bollen.

- Ytterback ska stå för beredd och göra sig spelbar i yttre-korridor.
- MM ska vara spelbar centralt.
- VM/HM gör sig spelbar i inre korridor.
- Forward hotar med djupledslöpning.

Vi ska:

- Sträva efter att spela rättvänd eller halvt-rättvänd spelare.
- Sträva efter att alltid ha spelare i alla korridorer i uppspelen.
- Uppmuntra spelarna att ta yta med bollen genom att driva fram boll.

Formation: MV-2-3-2-1





Anfallsspel

KTAGM – Komma till avslut göra mål

Vi ska anfalla med alla våra spelare.

Vi ska ta oss in i Golden zone med variation genom:

- Djupledsspel
- Överlapp
- Avledande rörelse
- Utmana, Finta & Dribbla
- Väggspele
- Inlägg

Vi ska etablera spel och ta oss framåt när yta finns:

- Spelvändningar
- Uppflyttning





Anfallsspel

KTAGM – Komma till avslut göra mål

- Vi ska sträva efter att ta oss in i Assist zone och Golden zone med kontroll.
- YtterBack ska stå för beredd och göra sig spelbar i yttre-korridor.
- MittMitt ska vara spelbar centralt.
- YtterMitt gör sig spelbar i inre korridor. Eller hotar i djupled bakom deras ytter back.
- Forward hota med djupledslöpning bakom deras backar.
- Sträva efter att spela rättvänd eller halvt-rättvänd spelare.
- Uppmuntra spelarna att ta meter med bollen genom att driva fram boll när yta finns.

Våga Utmana, Finta & dribbla i 1 mot 1 situationer.



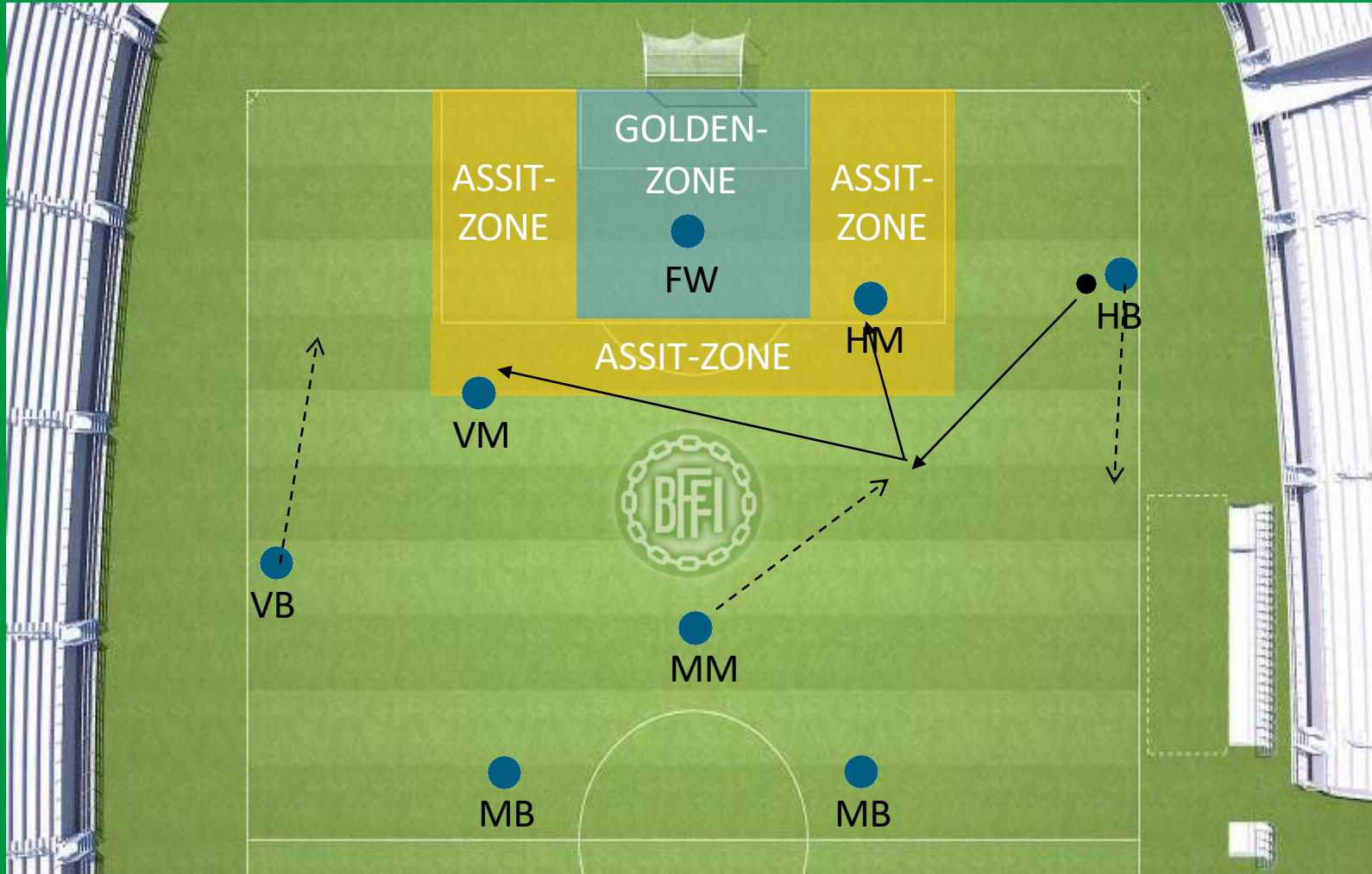


Anfallsspel

KTAGM – Komma till avslut göra mål

Blir det trångt och vi inte har möjlighet att ta oss in i assist zone eller Golden zone då motståndarna flyttat över ska vi göra en spelvändning.

- MM står för speldjup bakåt. (spelvändare)
- YtterbackBack på Icke bollsida står för bredd.
- Höger Mittfältare gör sig spelbara i spelyta 2. (Ytan mellan motståndarnas mittfält och backlinje)
- Forward står för speldjup framåt.





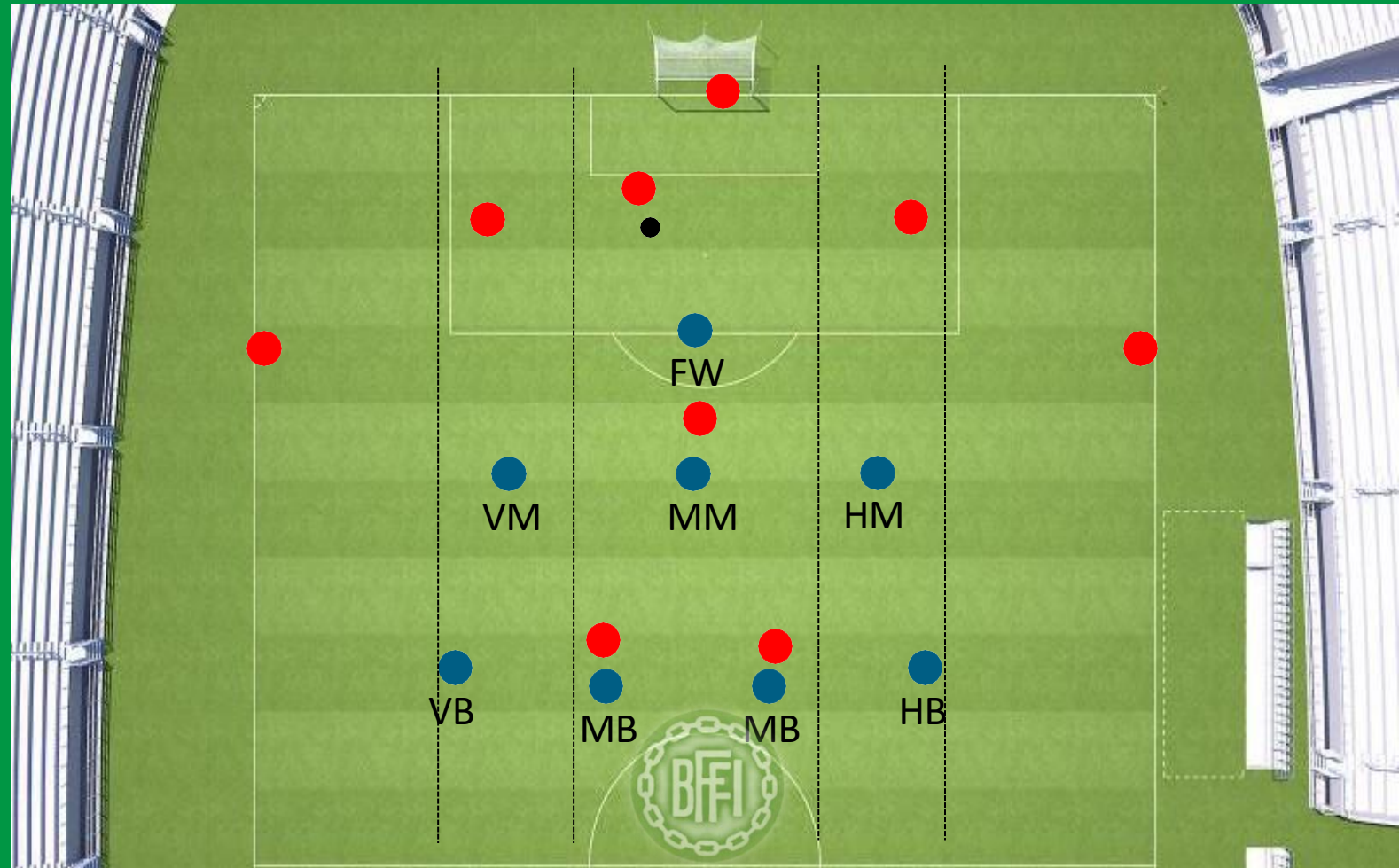
Försvarspel

Arbetssätt- Förhindra Speluppbyggnad

- Vi jobbar med ett positionsförsvar.
- Vi ska pressa våra motståndare högt och vinna bollen så högt som möjligt.
- Vi ska hålla dem utanför och framför oss.
- Motståndarna får INTE spela igenom oss.
- Vi ska försvara i 3 korridorer.

Grundförutsättningarna försvarsspel:

- Pressa
- Markera
- Täckning
- Understöd

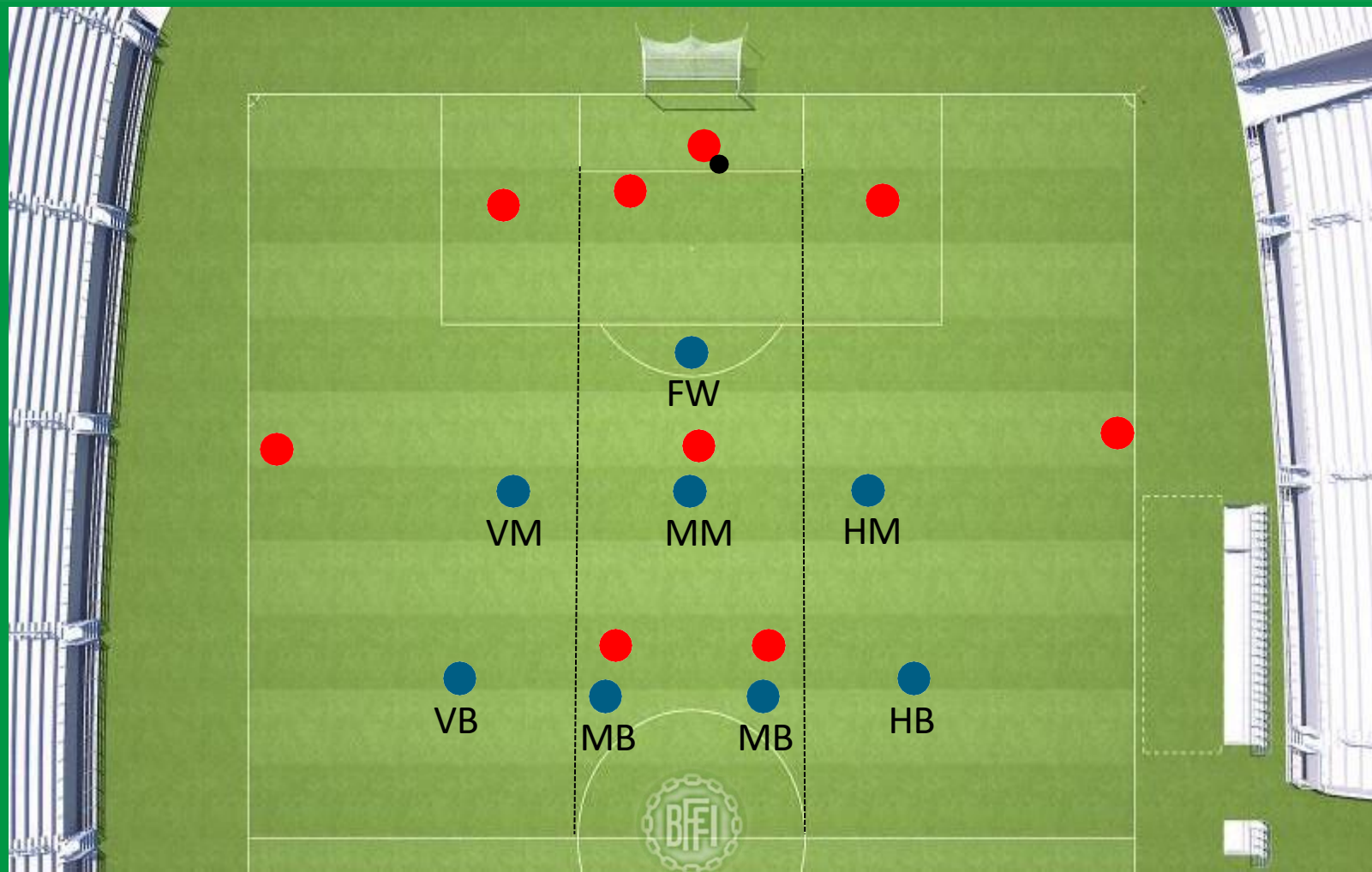




Försvarsspel

Arbetssätt- Förhindra Speluppbyggnad

- Forward startar press genom att välja håll och stänga vändningen.
- Övriga flyttar över så vi hela tiden försvarar i 3 korridorer.
- Vi pressar inifrån och ut. (Vi vill ha de ut i yttre korridorerna).





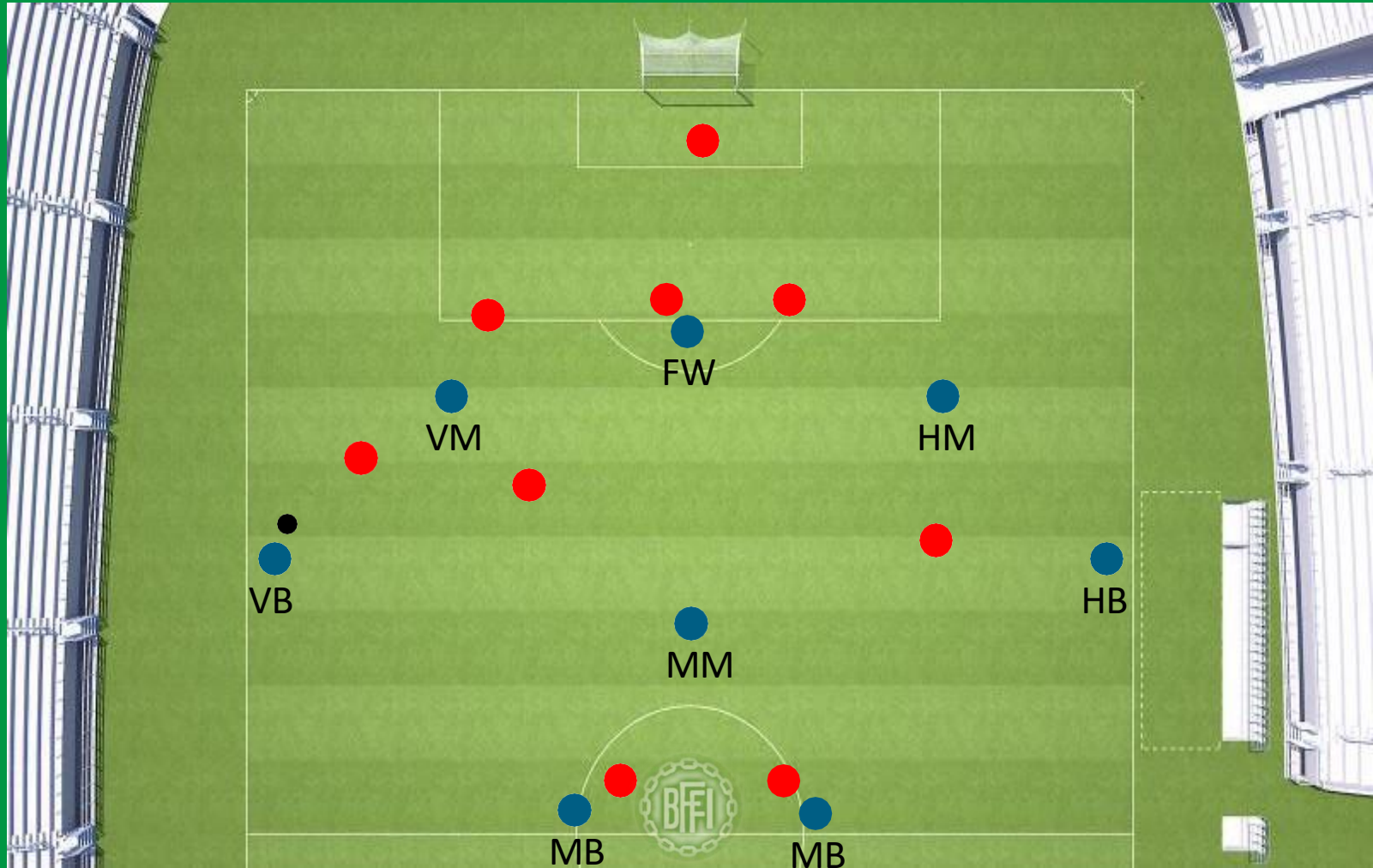
Kontring & Återerövring

Arbetssätt- Kontring

- Vi ska i första hand vid bollvinst på offensiv planhalva spela bollen diagonalt framåt.
- Finns det INTE möjlighet så prioriterar vi att behålla bollen inom laget med en pass bakåt eller i sidled.

Arbetssätt- Återerövring

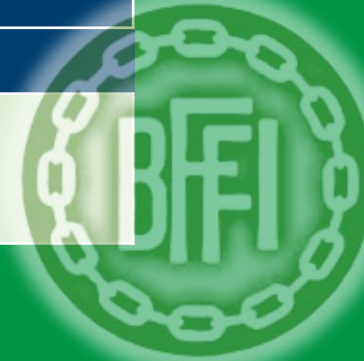
- Vi ska vid bolltapp på offensiv planhalva jobba med direkt återerövring.
- Närmast bollhållande spelare sätter press direkt vid boll tapp.
2:de, 3:de och 4:de spelare letar markering närmast för att stänga in och vinna boll.
- Resterande förbereder sig, ifall vi inte lyckas med återerövringen.





Kunskap hos spelarna 9 mot 9

Anfallsspel			Försvarsspel	
Laget				
Spelbarhet	Positionering	Väggspel	Försvarssida	Nedflyttning
Speldjup	Djupledsspel	Överlappning	Täckning	Uppflyttning
Spelbredd	Spelvändning	Avledande rörelse	Understöd	Överflyttning
Spelavstånd	Uppflyttning			Centrering
Spelaren				
Driva	Passa	Nicka	Bryta	Tackla
Vända	Ta emot bollen		Pressa	Nicka
Skjuta	Utmana, finta, dribbla		Markera	Blockera
Målvakten				
Rulla bollen			Fånga	Bryta djupledspassning
Kasta bollen			Kasta sig	Boxa
Utspark			Palming	Upphopp (fånga/boxa)
Fotbollsfys				
Koordinationsövningar med boll, stafetter och annan lek. Parövningar med den egna kroppen som belastning FIFA 11+ & Knäkontroll			Löpningar med Hastighet och rikstingsförändringar.	





Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

9 mot 9

Tränings innehåll

Vi ska ha GLÄDJEN i centrum.

- **Speluppbyggnad**
 - spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup
- **Förhindra speluppbyggnad**
 - *Press, Täckning, Nedflyttning, Uppflyttning, Överflyttning & Centrering mot bollsidan*
- **KTAGM & FRA** – Komma till avslut göra mål & Förhindra och rädda avslut.
 - *Djupledsspel, Uppflyttning, Spelvändning, Utmana, Finta och Dribbla.*
- **Återerövring & Kontring**
 - *Press, Markering, Djupledsspel, Uppflyttning.*

TIPS:

- Undvik långa köer (max 3-4 spelare i kö)
- Låt spelarna att ta många egna beslut och få dem att reflektera över deras beslut
- Bollen ska vara med i minst 5/6 av träning – Så max 15 minuter utan boll på en 90 minuter lång träning.





Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

Uppbyggnad av träning

9 mot 9

90 Min



- **Förberedelse träning/Uppvärmning**

- Teknik, Fifa 11+ , Knä kontroll, Bli varma.

20 MIN



- **Färdighetsövning**

- Teknik, mycket repetition.

15 MIN



- **Spelövning**

- Spelförståelse, spelarna tar mycket beslut.
 - Jobba efter ett arbetssätt

25 MIN

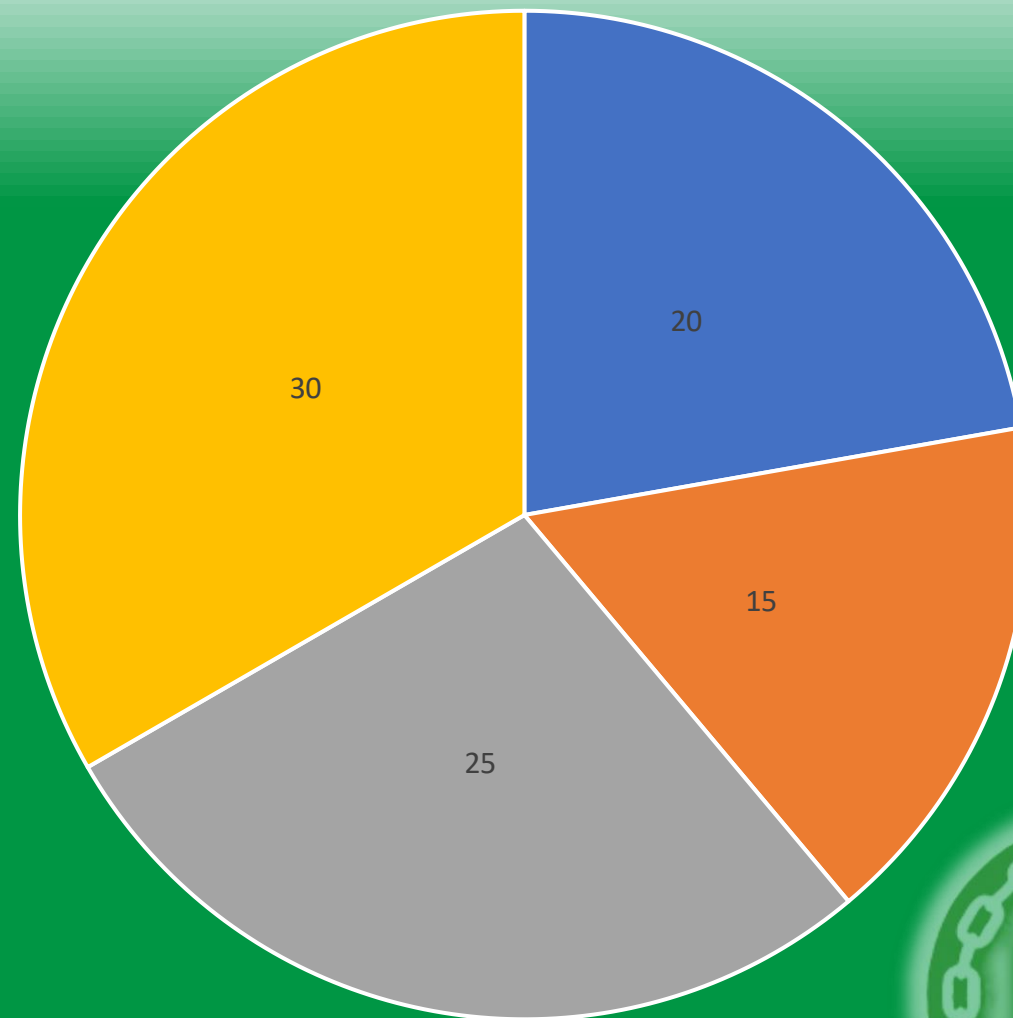


- **Spel**

- Matchlika situationer, spelarna tar mycket beslut.
 - Sätt in Arbetssätt.
 - Smålagsspel: 3 mot 3, 4 mot 4, 5 mot 5, 6 mot 6

KOMPLETTERA MED: 7 mot 7, 8 mot 8 & 9 mot 9.

30 MIN



■ Förberedelse träning

■ Färdighetsövning

■ Spelövning

■ Spel





Uppbyggnad av träning

Planering av tränings ska var utifrån val av arbetssätt.

Vi ska bygga vår träning och våra övningar kring dessa tre frågor:

- **VAD?**

- Vad vi ska träna på, ALLTID kopplat till arbetssätt.
- Till exempel: Komma till avslut göra mål – Värdera hur vi ska ta oss in i Golden Zone.

- **VARFÖR?**

- Varför tränar vi på det.
- Tillexempel: För att på olika sätt kunna komma in i Golden Zone och göra mål beroende på öppna ytor.

- **HUR?**

- Hur utför vi det?
- Tillexempel: Genom ta oss runt motståndarna om dem står centralt och komma till inlägg. Eller genom genombrott centralt om dem står brett.

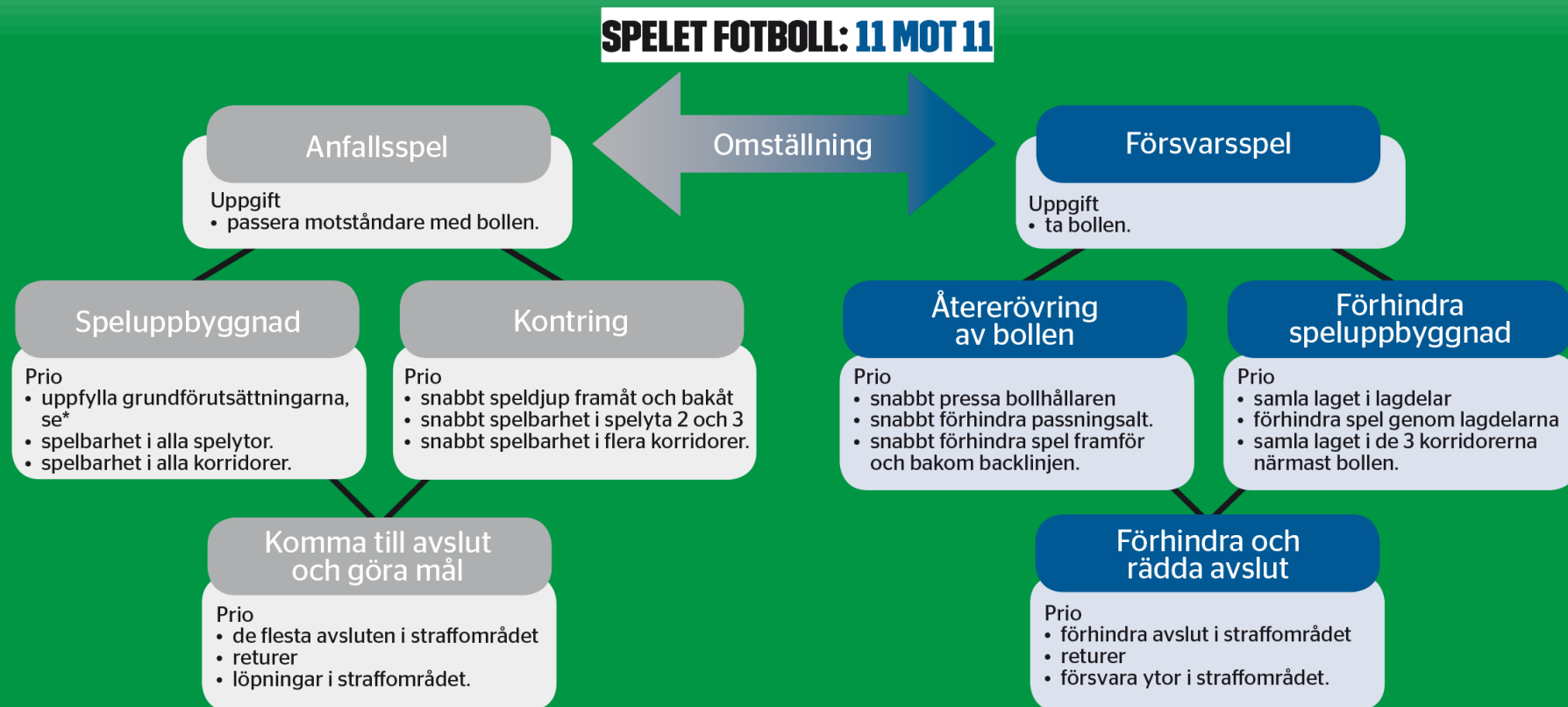
Skapa och gör dina egna övningar HÄR.





11 mot 11

Spelsätt



*spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup





Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

Anfallsspel

Arbetssätt- Speluppbyggnad

Vi ska anfalla med alla våra spelare.

Vi ska ta oss fram i plan genom variation.

- Genom motståndarna.
- Runt motståndarna.
- Diagonal, långa & korta passningar.
- Spelare i alla korridorer.

Grundförutsättningarna i Anfallsspel:

- Spelbredd
- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Speldjup

Krävs för att vi ska lyckas med variation.

Sträva efter att alltid ha bollen längs marken.

Formation: MV-4-3-3





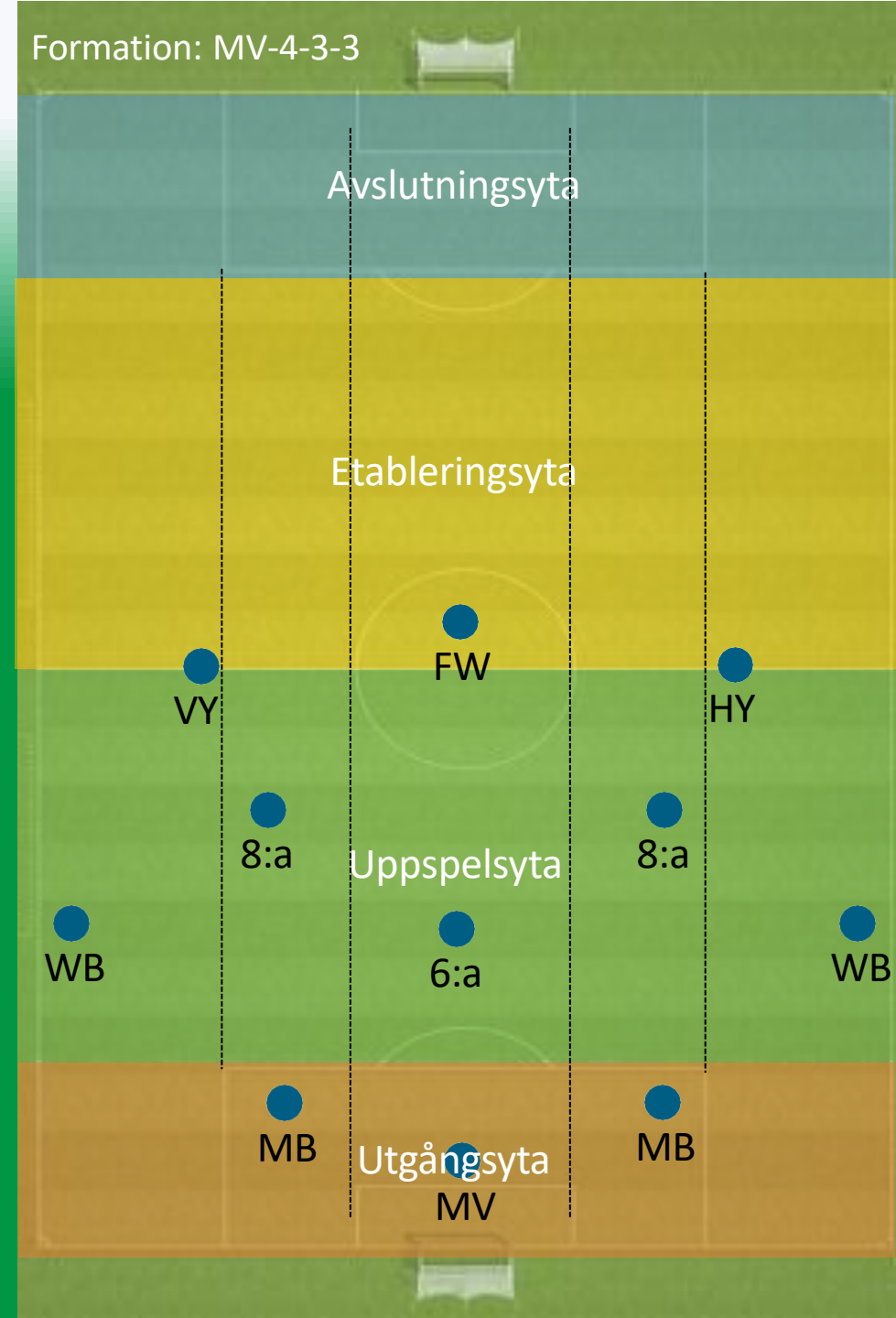
Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

Anfallsspel

Arbetssätt- Speluppbyggnad

- Utgångsyta– MV startar med boll.
- Uppspelsyta- Vi arbetar med speluppbyggnad och spelar oss förbi deras press och tar oss uppåt i plan.
- Etableringsyta – Vi etablerar spel och går framåt när vi får läge.
- Avslutningsyta – Vi tar oss in i Assist zon samt Golden zon för att KTAGM.

Formation: MV-4-3-3





Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

Anfallsspel

Arbetssätt- Speluppbyggnad

Vi ska sträva efter att våra backar sköter uppspelen. Vilket gör att MV ALLTID rullar ut bollen.

Wingback ska stå för beredd och göra sig spelbar i yttre-korridor.

6:a ska vara spelbar centralt.

8:or gör sig spelbar i inre korridor.

Forward hota med djupledslöpning.

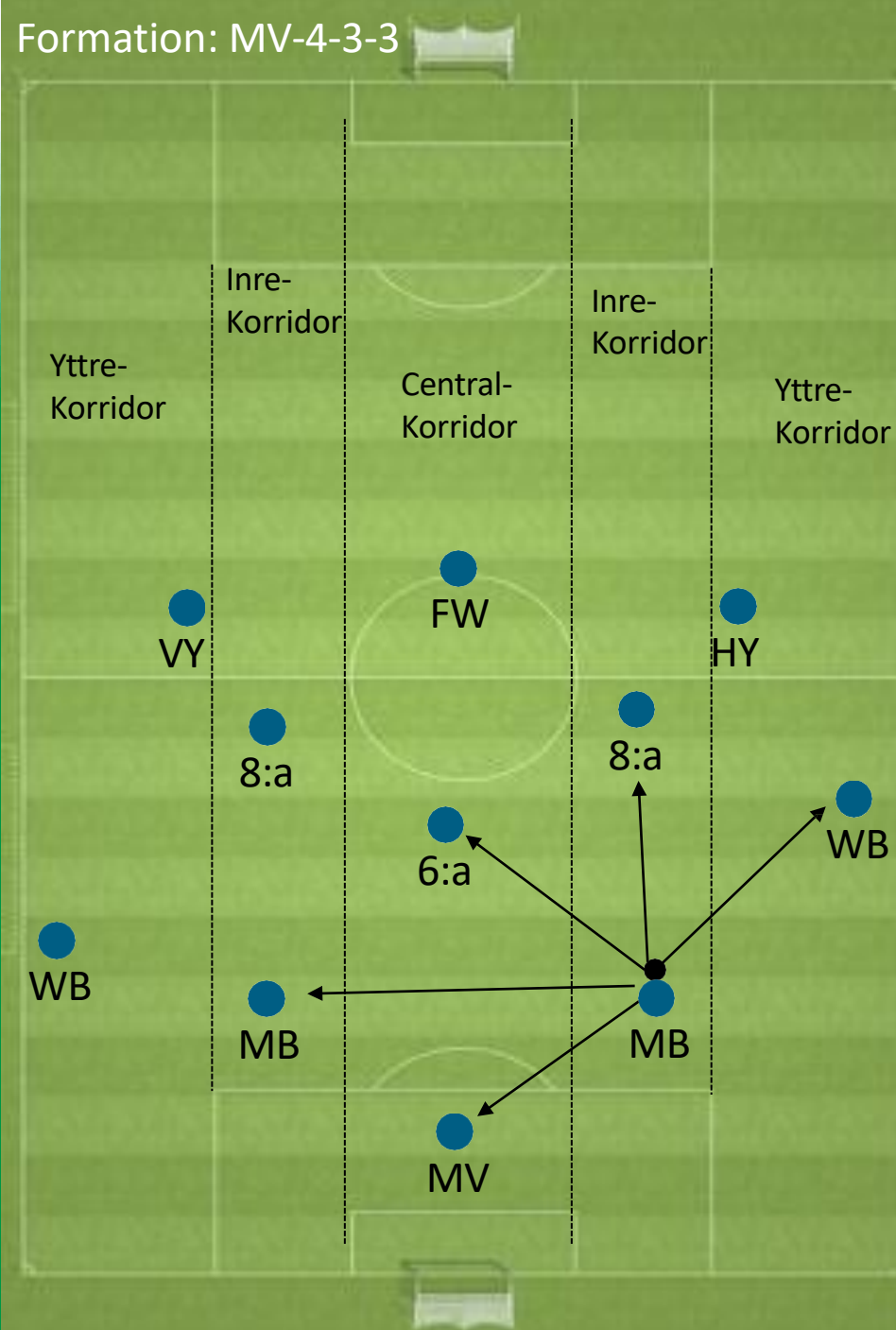
Ytter Forward hotar med djupledslöpning eller spelarbar i inre/Yttrekorridor.

Sträva efter att spela rättvänd eller halvt-rättvänd spelare.

Sträva efter att alltid ha spelare i alla korridorer i uppspelen.

Uppmuntra spelarna att ta meter med bollen genom att driva fram boll.

Formation: MV-4-3-3





Anfallsspel

KTAGM – Komma till avslut göra mål

Vi ska anfalla med alla våra spelare.

Vi ska ta oss in i Golden zone med variation genom:

- Djupledsspel
- Överlapp
- Avledande rörelse
- Utmana, Finta & Dribbla
- Väggspele
- Inlägg

Vi ska etablera spel och ta fram ta oss framåt när yta finns:

- Spelvändningar
- Uppflyttning





Anfallsspel

KTAGM – Komma till avslut göra mål

Vi ska sträva efter att ta oss in i Assist zone och Golden zone med kontroll.

WingBack ska stå för beredd och göra sig spelbar i yttre-korridor.

6:a ska vara spelbar centralt.

8:or gör sig spelbar i inre korridor. Eller hotar i djupled bakom deras yttre back.

Forward hota med djupledslöpning bakom deras centra back.

Sträva efter att spela rättvänd eller halvt-rättvänd spelare.

Uppmuntra spelarna att ta meter med bollen genom att driva fram boll när yta finns.

Våga Utmana, Finta & dribbla i en mot en situationer.





Anfallsspel

KTAGM – Komma till avslut göra mål

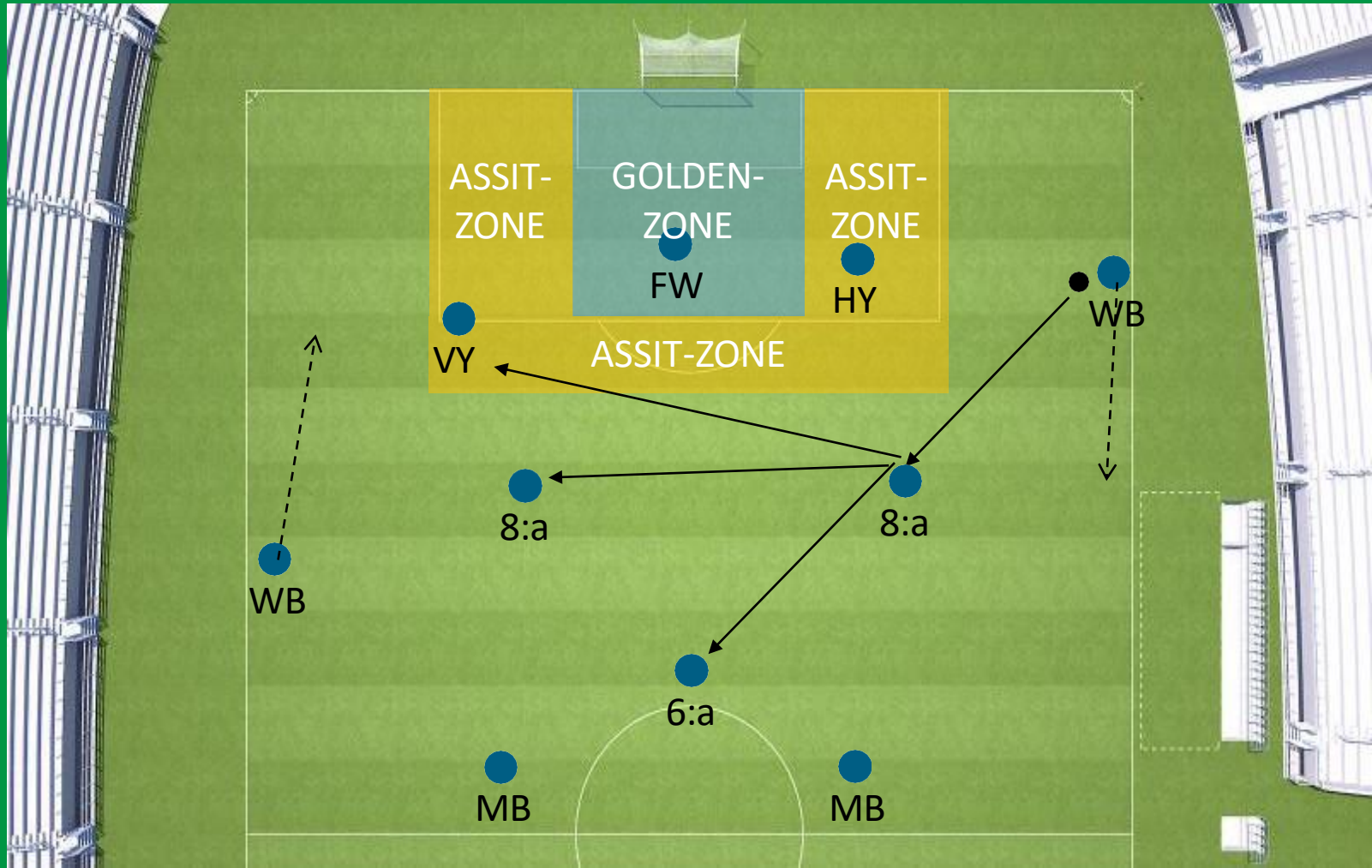
Blir det trångt och vi inte har möjlighet att ta oss in i assist zone eller Golden zone då motståndarna flyttat över ska vi göra spelvändning.

6:a står för speldjup bakåt. Samt OFF/DEFF.

WingBack på Icke bollsida står för bredd.

8:or gör sig spelbara i spelyta 2. Spelvändare

Forward och Ytter forwrad står för speldjup framåt.





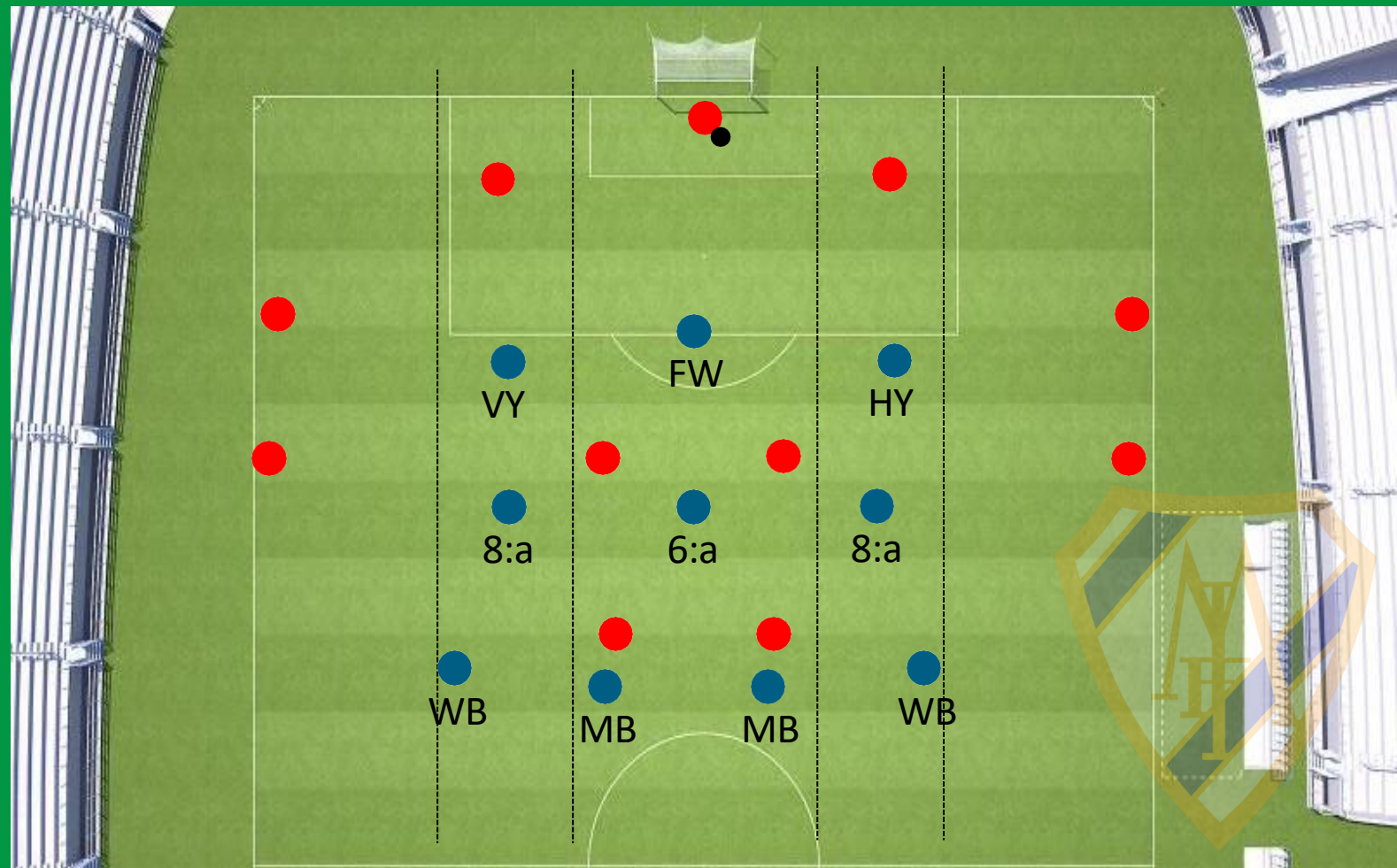
Försvarsspel

Arbetssätt- Förhindra Speluppbyggnad

- Vi jobbar med ett positionsförsvar.
- Vi ska pressa våra motståndare högt och vinna bollen så högt som möjligt.
- Vi ska hålla dem utanför och framför oss.
- Motståndarna får INTE spela igenom oss.
- Vi ska försvar i 3 korridorer.

Kollektiva försvars metoder:

- Nedflyttning
- Uppflyttning
- Överflyttning
- Centrering

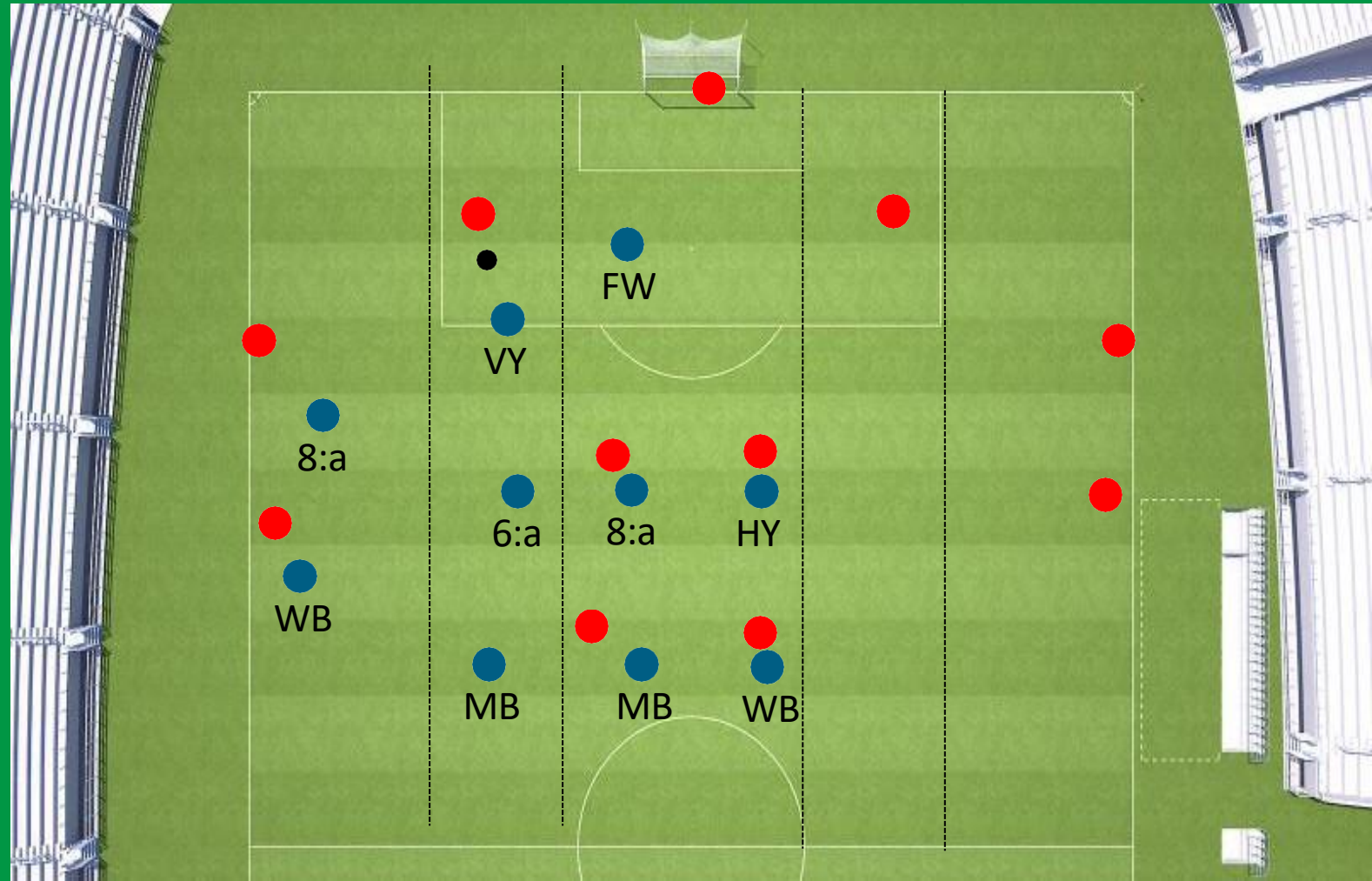




Försvarsspel

Arbetssätt- Förhindra Speluppbyggnad

- Forward startar press genom att välja håll och stänga vändningen.
- Övriga flyttar över så vi hela tiden försvarar i 3 korridorer..
- Vi pressar inifrån och ut. Vi vill ha de ut i yttre korridor..





Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

Kontring & Återerövring

Arbetssätt- Kontring

Vi ska i första hand vid bollvinst på offensiv planhalva spela bollen diagonalt framåt.

Finns det INTE möjlighet så prioriterar vi att behålla bollen inom laget med en pass bakåt eller i sidled.

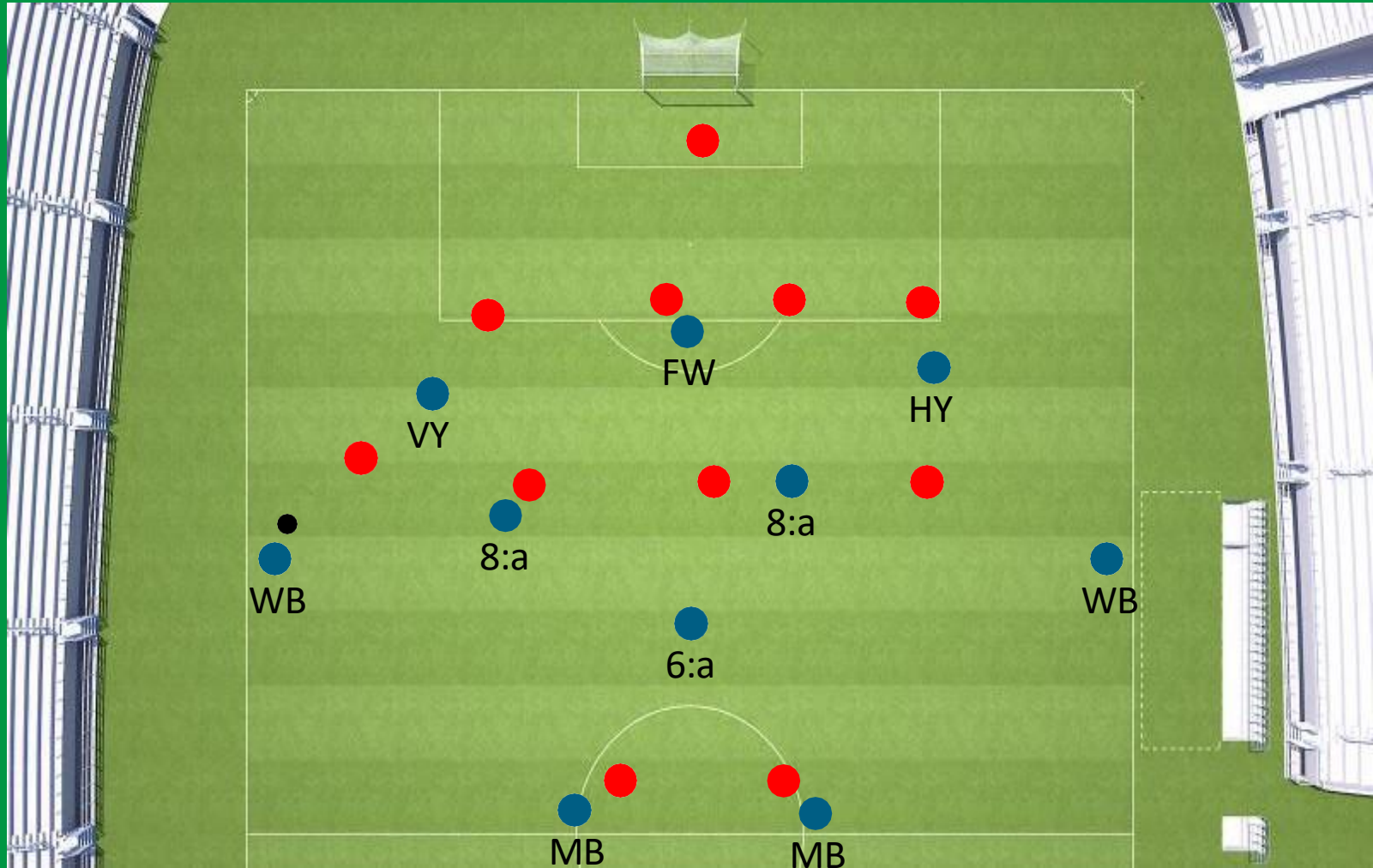
Arbetssätt- Återerövring

Vi ska vid bolltapp på offensiv planhalva jobba med Direkt Återerövring.

Närmast bollhållande spelare sätter press direkt vid boll tapp 2:de, 3:de och 4:de spelare letar markering närmast för att stänga in och vinna boll.

Resterande förbereder sig i OFF/DEF, ifall vi inte lyckas med återerövringen.

Här är ett exempel som visar press spelet.





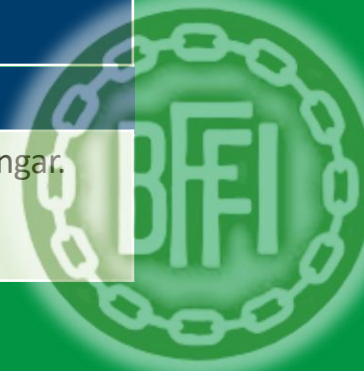
Kunskap hos spelarna 11 mot 11

Anfallsspel			Försvarsspel	
Laget				
Spelbarhet	Positionering	Väggspel	Försvarssida	Nedflyttning
Speldjup	Djupledsspel	Överlappning	Täckning	Uppflyttning
Spelbredd	Spelvändning	Avledande rörelse	Understöd	Överflyttning
Spelavstånd	Uppflyttning			Centrering
Spelaren				
Driva	Passa	Nicka	Bryta	Tackla
Vända	Ta emot bollen		Pressa	Nicka
Skjuta	Utmana, finta, dribbla		Markera	Blockera
Målvakten				
Rulla bollen			Fånga	Bryta djupledspassning
Kasta bollen			Kasta sig	Boxa
Utspark			Palming	Upphopp (fånga/boxa)

Fotbollsfys

Koordination med/utan boll, stafetter och annan lek. Löpningar med Hastighet och rikstingsförändringar, Accelerationer och inbromsningar. Parövningar med den egna kroppen som belastning, motstånds band och lösa vikter.

[FIFA 11+](#) & [Knäkontroll](#)





- **Speluppbyggnad**
 - spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup
- **Förhindra speluppbyggnad**
 - *Press, Täckning, Nedflyttning, Uppflyttning, Överflyttning & Centrering mot bollsidan*
- **KTAGM & FRA** – Komma till avslut göra mål & Förhindra och rädda avslut.
 - *Djupledsspel, Uppflyttning, Spelvändning, Utmana, Finta och Dribbla.*
- **Återerövring & Kontring**
 - *Press, Markering, Djupledsspel, Uppflyttning.*

TIPS:

- Undvik långa köer (max 3-4 spelare i kö)
- Låt spelarna att ta många egna beslut och få dem att reflektera över deras beslut
- Bollen ska vara med i minst 5/6 av träning – Så max 15 minuter utan boll på en 90 minuter lång träning.





Glädje, Respekt, Kvalitet & Inkludering

Uppbyggnad av träning

11 mot 11

90 Min

- **Förberedelse träning/Uppvärmning** - Teknik, Fifa 11+ , Knä kontroll, Ska bli varma.

20 MIN

- **Färdighetsövning** – Teknik, Mycket Repetition.

15 MIN

- **Spelövning** - Spelförståelse, spelarna tar mycket beslut. Sätt in Arbetssätt.

25 MIN

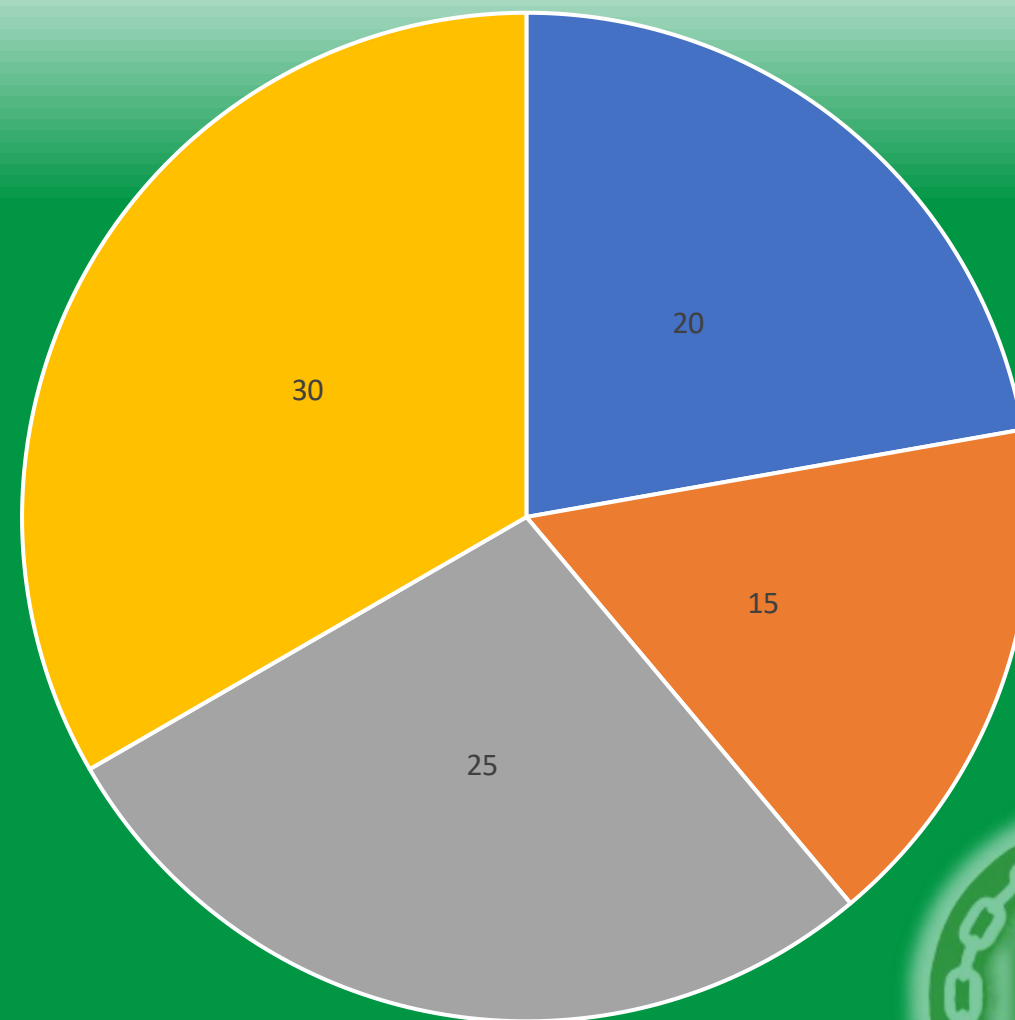
- **Spel** – Matchlika situationer, spelarna tar mycket beslut.

Sätt in Arbetssätt.

MER AV: 3mot3, 4mot4, 5mot5, 6mot6, 7mot7

KOMPLETTERA MED: 8mot8, 9mot9, 10mot10 & 11mot11

30 MIN



■ Förberedelse träning

■ Färdighetsövning

■ Spelövning

■ Spel





Uppbyggnad av träning

11 mot 11

Planering av tränings ska var utifrån temaveckor och arbetssätt. Vi ska bygga vår träning och våra övningar kring dessa tre frågor.

- **VAD?**

- Vad vi ska träna på, ALLTID kopplat till tema vecka samt Arbetssätt.
- Tillexempel: Komma till avslut göra mål – Värdera hur vi ska ta oss in i Golden Zone.

- **VARFÖR?**

- Varför tränar vi på det.
- Tillexempel: För att på olika sätt kunna komma in i Golden Zone och göra mål beroende på var det finns yta.

- **HUR?**

- Hur utför vi det?
- Tillexempel: Genom ta oss runt motståndarna om dem står centralt och komma till inlägg. Eller genom genombrott centralt om dem står brett.
- [Skapa och gör dina egna övningar HÄR.](#)

