



DEN GRÖNA TRÅDEN

Enköpings SK Ungdomsklubb



I samarbete med



Version. 2.0 (2020)



Innehållsförteckning

INLEDNING	3
FOTBOLLSSPELET	4
RIKTLINJER FÖR VARJE SPELFORM	5
3 mot 3 - Fotbollsskolan (6 och 7 år)	9
5 mot 5 - Spel med närmaste spelaren (8 och 9 år)	10
7 mot 7 - Kollektivt spel med få spelare (10,11 och 12 år)	12
9 mot 9 - Kollektivt spel med flera spelare (13 och 14 år)	14
11 mot 11 - Kollektivt spel med hela laget (15 år)	17
Efterord	21
Källförteckning	22
Samarbetspartner	22





INLEDNING

Enköpings SK Ungdomsklubb bedriver verksamhet inom barn- och ungdomsfotboll för pojkar och flickor, damlag, funktionshindrade samt ett nära samarbete med Enköpings SK herrlag. Föreningen har under många års tid engagerat en mängd barn, ungdomar, ledare samt föräldrar.

Det främsta syftet är att utbilda fotbollsspelare där den enskilde spelaren står i centrum – individens utveckling och lagets prestation prioriteras före kortsiktiga resultat i den enskilda matchen. Under åren har föreningen utbildat spelare för representation på alla nivåer inom svensk fotboll, ända från Allsvenska och nedåt. Detta är något som föreningen vill fortsätta att utveckla genom att erbjuda så bra utbildning som möjligt utifrån varje individs förutsättningar. Utöver det idrottsliga tar vår förening ett stort ansvar för att hjälpa till och forma goda samhällsmedborgare av våra barn och ungdomar.

Enköpings SK UK:s ambition är att bedriva en attraktiv verksamhet som lockar barn och ungdomar till sig. Vi bedriver ingen aktiv spelarekrytering riktad mot barn och ungdomar aktiva i andra föreningar. Målet är att Enköpings SK UK ska vara det naturliga och självklara valet för unga, duktiga och ambitiösa spelare i vårt närområde. Oavsett hur länge man spelar eller hur långt man når med sin fotboll ska tiden i Enköpings SK UK upplevas som positiv och utvecklande, men även bära med sig goda minnen.

Målsättningen är att behålla så många barn och ungdomar så länge som möjligt i vår verksamhet och att våra representationslag övervägande ska bestå av spelare från de egna leden. De aktiva förväntas följa medlemspolicy, regler och andra ramar som föreningen utformar. Vår kultur genomsyras av positiv, inkluderande attityd och gott kamratskap.

Alla tränare och ledare ska få en god möjlighet att utbildas och utvecklas till duktiga fotbollstränare. I takt med erfarenhet, utbildning och engagemang ska ambitiösa tränare erbjudas nya stimulerande utmaningar inom vår förening.

Majoriteten av föreningens barn- och ungdomsledare är föräldrar som står för ideella insatser, vilka är ovärderliga. Därför ska våra ledare kontinuerligt erbjudas utbildning och ha möjlighet till inflytande och engagemang kring hela föreningens utveckling.

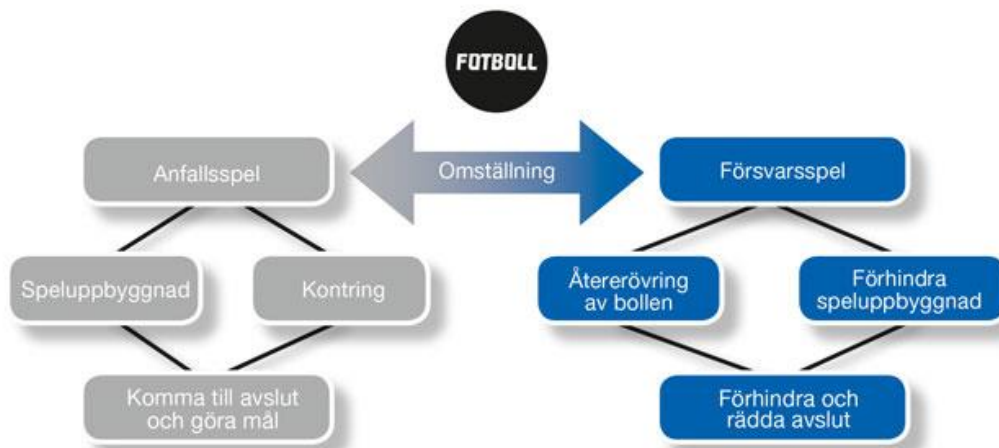
I vår spelarutbildning använder vi oss av SvFF:s spelarutbildningsplan avseende träningsinnehåll och andra rekommendationer för de olika spelformerna. Utöver detta följer ESK:s medlemspolicy och andra sportsliga riktlinjer utformade efter vår verksamhet och målsättning. Denna sammansättning har vi valt att kalla för den Gröna tråden. Dokumentet den Gröna tråden utvärderas kontinuerligt i syfte att utveckla och förbättra verksamheten i en oavslutad process. En förutsättning för en utvecklande och trivsamt miljö med stor gemenskap är samsynen bland våra ledare. Den Gröna tråden ska hjälpa till att skapa trygghet och tydliggöra vår verksamhetsmodell för spelare, ledare, föräldrar, anställda och andra. Vidare ska den Gröna tråden ses som en läroplan för att våra ledare ska ha en struktur i hur vi utbildar våra spelare. Vi vill ge alla våra spelare en möjlighet till likvärdig utbildning för att nå varje individs fulla potential utifrån intresse och ambitioner.



FOTBOLLSSPELET

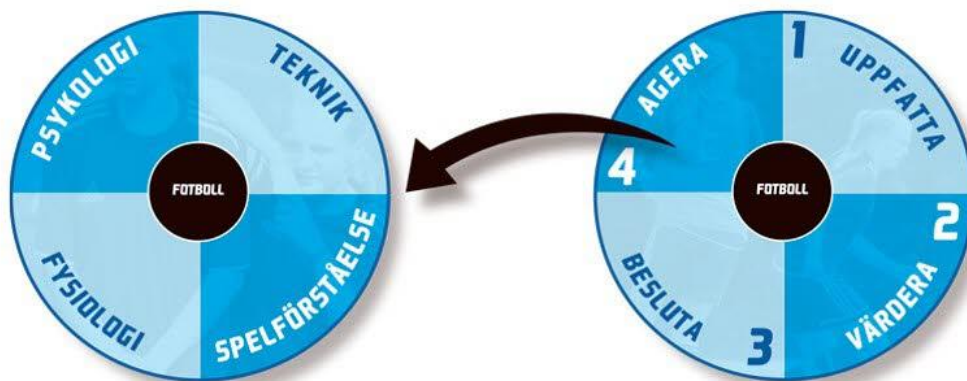
Enligt SvFF är spelets grundläggande idé enkel. De uttrycker den så här (SvFF):

När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel och när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel. Målet med anfallsspelet är att vinna spelytor i djupled och att göra mål. Omvänt är målet med försvarsspelet att vinna tillbaka bollen, förhindra motståndarna från att vinna spelytor i djupled och förhindra dem från att göra mål. Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning och är karaktäristiskt för spelet.



Figur 1: Spelets skeenden

Spelaren löser en situation i fotboll genom att samtidigt använda delfärdigheterna psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse. Det sker ett samspel/samverkan/integrering mellan delfärdigheterna som ligger till grund för förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera i situationer i spelet. Spelet med dess flöde av anfall, försvar och omställningar är utgångspunkten för att träna och lära fotboll. Övningar som utgår från matchen, bidrar till att förutsättningar för lärande ökar. Helheten i spelet blir en effektiv inlärningsmetod. Om träningen liknar spelet, ökar möjligheten att lära sig färdigheter som teknik och spelförståelse.



Figur 2: Spelarens fyra delfärdigheter och informationsprocessen



RIKTLINJER FÖR VARJE SPELFORM

Med välfungerande verksamhet i Enköpings SK UK står vi starka och utgör en bärande grund för våra representationslag. Genom övergångar i spelformerna fylls våra spelare av nya kunskaper och färdigheter som gör att spelarna fortsätter att utvecklas. Tillsammans ska våra spelare och ledare bidra till att utvecklingen blir så bra som möjligt utifrån varje individs förutsättningar. Ambitionen är att den Gröna tråden och medlemspolicyn tydligt ska märkas i både tränings- och matchsituationer.

SvFF:s spelarutbildningsplan utgör en bred bas i vår verksamhet. Vi har tagit till vara på rekommendationer från SvFF spelarutbildningsplan men också inkluderat våra egna riktlinjer som vi tror på i vårt långsiktiga arbetssätt. Med en bok och inloggning till SvFF spelarutbildningsplan får vi verktyg i omfattande material och övningsbank som stöd för planering av träningar och matcher.

SvFF:s spelarutbildningsplan beskriver bl.a. vad som bör tränas i de olika spelformerna. Som en komplettering för att på bästa sätt kunna använda sig av innehållet i spelarutbildningsplanen ser vi gärna att våra ledare går på tränarutbildningar arrangerade av SvFF.

Kompetensen i vår egen förening ska tas till vara genom gemensamma eller enligt spelformer organiserade fortbildningar t.ex. genom regelbundna tränarträffar. Spelformsträffar anordnas en gång på våren och en gång på hösten med olika teman kopplade till fotbollsspelet. Vi är övertygade om att vi har mycket att lära av varandra utifrån varandras erfarenheter och breda kunskaper. ESK UK:s sportkommitté utgör en viktig roll genom att vara till stöd för våra tränare kring allt som rör spelarutbildning, organisation kring våra lag och säsongspanering.

ESK UK:s sportkommitté leder också arbetet med att den Gröna tråden utvärderas, utvecklas och efterlevs i praktiken.

För en långsiktig utveckling har vi valt att organisera och definiera det som ska känneteckna vår sportsliga verksamhet från fotbollsskolan d.v.s. 3 mot 3 upp till 11 mot 11.

Varje spelform i den Gröna tråden innehåller följande punkter:

- Det som träningen kännetecknas av
- Träningsmängden för varje ålder
- Riktlinjer kring matcher
- Målvaktsspel
- Cupdeltagande
- Tränarstilar för de olika åldrarna
- Eftersträvande tränarutbildning inom aktuell spelform
- Spelfilosofi
- Veckoplanering

På nästa sida följer en förklaring till varför vi har valt dessa delar som centrala i vår spelarutbildning i ett långsiktigt perspektiv.



Det som kännetecknar träningen

Varje träning är ett nytt inläringstillfälle. Genom välplanerad träning skapas en nödvändig struktur med många barn i aktivitet. Dessutom underlättar planeringen och utvecklar verksamheten på lång sikt. Barnens psykosociala utveckling skiljer sig i de olika åldrarna. De är därför olika mottagliga för allt som fotbollsspelet i sin helhet innehåller och hur en träning organiseras. Lagets respektive tränare har en viktig uppgift att anpassa instruktioner så att det matchar individens fotbollsfärdigheter. För att skapa en bra inlärningsmiljö med effektiva träningar har vi i punktform presenterat vad som träningen för de olika spelformerna ska kännetecknas av specifikt i varje spelform.

Träningsmängd för varje spelform

Från spelformen 5 mot 5 erbjuder föreningen fotbollsträningar året runt till våra barn och ungdomar. Mellan säsongerna har alla lag tydliga uppehåll vars längd bestäms i samråd mellan lagets ledare och sportkommittén. Träningsmängden utökas succesivt i takt med åldern, fysisk mognad och därmed i övergångar mellan spelformerna. Med denna progression förbereds våra spelare för ett långsiktigt utövande av fotboll och den kravbild som ställs på vägen till våra representationslag och den fortsatta fotbollskarriären.

I vissa fall sker grupsammansättningar mellan lagenheter på 5 mot 5 och 7 mot 7 under vintersäsongen. Syftet till det är att barn med specifikt fotbollsintresse och det enda idrottsutövande ska ha möjlighet till sin fotbollsträning året runt. Säsongspanering sker därför alltid i samråd med lagets tränare och ESK UK:s sportkommitté.

Match

Matchen är ofta veckans höjdpunkt för barn och ungdomar. Likt som träningen är matchen ett inläringstillfälle där spelarna får utlopp för det som de har tränat i veckan och längtat efter. Prioriteringen är prestation och utveckling med vår spel filosofi som utgångspunkt.

För spelarnas optimala utveckling är det viktigt med matchmiljö där man spelar jämna matcher. Från spelform 9 mot 9 eftersträvar vi att ha minst ett lag i avancerad serie. Bedömningen om anmälan till grund och/eller avancerad serie görs i samråd mellan lagets tränare och sportkommittén. Det vi vill att matchen ska präglas av framgång specifikt och är olika för varje spelform.

Målvaktsspel

Målvakten är i första hand en lagmedlem men på grund av sin unika position också en specialist. Precis som övriga medspelare är målvakten anfallsspelare när det egna laget har bollen och försvarsspelare när motståndarna har bollen. I anfallsspelet är målvakten en understödsspelare och deltar på olika sätt i speluppbyggnaden. När laget förlorar bollen och ställer om till försvarsspel har målvakten en viktig uppgift i att styra medspelarna men också bryta eventuella djupledspassningar till motståndarnas spelyta 3. I ESK UK vill vi utbilda målvakter som är trygga med bollen, delaktiga i spelet, har en god spelförståelse och motorik. I takt med åldern fördjupas och utvecklas övriga färdigheter som behövs för att agera målvakt. Hur vi förhåller oss till målvaktsspelet i de olika spelformerna samt vilka färdigheter uttalade målvakter behöver träna på presenter vi specifikt för varje spelform.



Cupdeltagande

Vi uppmuntrar våra lag att delta i olika cuper under året. Vi ser cuperna som inlärningsstillfällen för både spelare och ledare. Det primära målet är inte att vinna så mycket som möjligt, men vi vill dock inte ta bort ambitionen att vinna utifrån spelets natur. Att delta på cuper och tillbringa en eller flera dagar tillsammans ger det möjlighet till en starkare sammanhållning och ett stärkt kamratskap. Genom deltaganden på fotbollscuper marknadsför vi vår förening och skapar nya nätverk med andra ledare och fotbollsföreningar i närområdet och i övriga landet.

Tränarstil

Barnens och ungdomars psykosociala och fysiska utveckling skiljer sig i de olika åldrarna. Därför är de olika mottagliga för vad fotbollen i sin helhet erbjuder både praktiskt och teoretiskt. Medan de yngre har svårt att lyssna och ta in flera instruktioner kan de äldre ta in och processa mer information på samma gång. För att på bästa sätt bemöta och leda våra lag följer några råd på tränarstil specifikt fr varje spelform.

Tränarutbildning

Den gröna tråden inklusive SvFF spelarutbildningsplanen beskriver vad verksamheten ska präglas av. Tränarutbildningen vägleder i hur man på bästa sätt ska använda sig av spelarutbildningsplanen. För att underlätta kommunikation inom och mellan lagenheter är det av största vikt att vi använder ett gemensamt fotbollsspråk som utgår ifrån SvFF:s spelarutbildningsplan och SvFF tränarutbildning. En vinst med detta är bl.a. att spelare blir införstådda med fotbollstermer som återkommer oberoende vilken tränare eller klubbkamrat man möter i föreningen. Vi vill att våra tränare har rätt utbildning för den åldersgruppen man tränar och att den byggs på vartefter laget blir äldre och utvecklas. Under varje spelform beskriver vi därför önskvärd tränarutbildning inom de olika åldersgrupperna.

Spelfilosofi - målbild

Vår strävan är att de momenten som spelarna lär sig finns med och utvecklas under varje kommande spelform. Utgångspunkten är därför ett arbetssätt i anfallsspel och försvarsspel i varje spelform. Arbetssättet från 5 mot 5 ska tydligt kunna kopplas och utvecklas i 7 mot 7 därefter 9 mot 9 och slutligen 11 mot 11. Vi väljer att kortfattat beskriva hur vi vill spela och utvecklas i anfallsspelet respektive försvarsspelet under rubriken spelfilosofi i de olika spelformerna. Avsikten är att det ska vara vägledning och strävan mot det man vill ska ske ofta när våra lag spelar. Med det har vi inte svaret på alla situationer. Våra spelare och tränare lämnas därför mycket utrymme att utforma arbetssätt och idéer på hur man på bästa sätt ska lösa olika situationer som uppstår i matchen.

Spelarnas positioner börjar allt mer att utkristalliseras i 9 mot 9 och vidare i 11 mot 11. Lagets utgångspositioner och hur olika spelartyper ska komplettera varandra överläts till respektive tränare och laget att besluta om.



Veckoplanering

Veckoplaneringen bestämmer vilka delar av spelet man ska utveckla under veckans träningar. Träningen byggs upp med övningar som utgår ifrån spelet. I spelformer 5 mot 5 och 7 mot 7 är det viktigt att uppvärmningen består av mycket bollkontakt samt koordinations- och snabbhetsövningar. I spelformer 9 mot 9 och 11 mot 11 består uppvärmningen av **förberedseträning** där spelarna får möjlighet att värma upp inför träning eller match och träna tekniska och fysiska färdigheter. Intensiteten stegras gradvis och träningens huvudtema finns med som ett tydligt inslag. Bollövningar varvas med andra kortvariga fysiska övningar. Övningar från appen ”**Knäkontroll**” skall finnas med under varje uppvärmning som en del i den långsiktiga skadeförebyggande träningen för att undvika knäskador.

Följande andra övningskategorier kan ingå rutinmässigt vid flertalet träningspass:

Aktivering- lättare styrkeövningar för att stabilisera bål och höft samt styrkeövningar för hela kroppen.

Dynamisk rörlighet- för att tåla och klara av rörelser som t.ex. långt löpsteg och tillslag på bollen.

Löpteknik framåt, bakåt och i sidled - spelare som rör sig funktionellt sätt blir också bättre på att accelerera, bromsa och ändra riktning.

Fotarbete- är en viktig del av spelet.

Hoppa, landa och löpa - vanliga inslag under spelet.

En bra planering och organisation runt träningen bidrar till en kvalitativ träning. Det underlättar om du som tränare planerar efter följande förutsättningar: tid, yta, antal spelare och ledare, material och spelarnas belastning. Genom att träna på både anfalls- och försvarsspel får vi en bra balans i den totala spelarutbildningen.



Bild1: Med en bra veckoplanering möjliggör vi att våra träningspass blir allsidiga – såväl i träning med fotbollen i fokus, som den viktiga fysträningen som bygger fysiken för mängden träning och minskar skaderisken.



3 mot 3 - Fotbollsskolan (6 och 7 år)

Träningen kännetecknas av:

- Korta samlingar
- Korta köer
- Lek med och utan boll
- Spel 3 mot 3
- Antal ledare per spelare 2/10
- Enkla övningar
- Tydliga uppstart och avslut av träningen.

Antal träningar:

Under maj-oktober: 1 träning i veckan ggr 60 min med ett sommaruppehåll. Under vintern skall det organiseras inomhusträningar för det blivande laget 8 år. Syftet är att börja få ihop gruppen, sätta en organisation kring laget och få en aning om hur många lag som ska anmälas till poolspel.

Match:

Enligt traditionen anordnar föreningen matchsammandrag där barn i ESK UK:s fotbollsskola får spela sin första match i ESK-tröjan!

Ledarstil:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Uppmärksamhet till alla
- Ge utrymme för barnens fantasi och lust
- Få och tydliga anvisningar

Cupdeltagande-tränarutbildning-spelfilosofi- veckoplanering-målvaktsspel:

Utgår i denna spelform.



Bild 2: Första mötet med fotbollen ska vara lust- och lekfullt.



5 mot 5 - Spel med närmaste spelaren (8 och 9 år)

Träningen kännetecknas av:

- Korta samlingar
- Spelträning- Anfallsspel: alla spelare deltar i anfallet. Försvarsspel: alla spelare deltar i försvarsspelet. Ca 70% av träningen består av spelträning där spelare fattar egna beslut
- Koordinationsträning
- Enkla övningar och korta köer
- Övningar jag och bollen-du-jag och bollen-vi och bollen
- Små ytor
- Antal tränare/barn = önskvärt 2/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter (Försök att uppnå ca 400 bollkontakter /spelare inledande delen av träningen)
- Korta arbetsperioder
- Lekar med och utan boll
- Tydlig början och avslutning på träningen.

Träningsmängd:

Vår och höst: 2 ggr i veckan ggr 75 min. Vinter: 1 träning i veckan ggr 75 min. Längden på sommar- och vinteruppehåll bestäms i samråd mellan ledare och klubben.



Bild 3: Tränarstil

Tränarstil:

- Positiv feedback /beröm
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla och tydliga anvisningar
- Utrymme för barnens fantasi

Match:

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Lika speltid för alla som är kallade till match
- ”Spela som vi tränar” matchen är ett inläringstillfälle
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play.



Målvaktsspel:

Målvaktsträningen bygger på att utveckla de motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare behöver denna typ av träning. Upplägget som rekommenderas är att 1–2 träningar på våren och 1–2 träningar på hösten har detta träningsinnehåll. Speluppbyggnad utgår från att målvakt rullar/passar alltid till närmaste spelaren till höger eller vänster dvs en triangel mellan dessa bildas. Det är viktigt att det inte sprids en rädsla att tappa bollen då målvakten startar igång spelet. Vi ser en långsiktig utveckling i att målvakten är delaktig och att vi alltid passar bollen istället för att sparka iväg den i syfte att minimera risken för baklängesmål. Detta resultatnriktade sätt att sparka iväg bollen långt ifrån det egna målet ska inte förekomma när vi tränar och spelar matcher. Alla spelare ska få möjlighet att vara målvakter på både träning och match.

Cuper:

Vi deltar i minst 1–2 cuper under året i närområdet.

Eftersträvad tränarutbildning:

C Ungdom samt spelformsutbildning.

Spelfilosofi - målbild:

Anfallsspel

Målvakten rullar/passar alltid bollen till närmaste spelare antingen till höger eller till vänster om sig när vi påbörjar speluppbyggnad. De övriga två medspelarna ska ha utgångspositioner högre upp i planen. Anfallsspelet präglas i övrigt av att spelarna ska våga dribbla, driva, passa och skjuta.

Försvarsspel

När laget blir av med bollen ska vi direkt vilja vinna tillbaka den. Genom att backa till mittlinjen låter vi motståndarna rulla ut bollen i lugn och ro för att sedan påbörja förhindra speluppbyggnad genom att försöka sätta press och vinna tillbaka den.

Veckoplanering: 5 mot 5			
Antal träningar i veckan	Träning 1	Träning 2	Match (poolspel)
Vad träna	Anfallsspel Försvarsspel	Anfallsspel Försvarsspel	Anfallsspel Försvarsspel
Vad träna fysik	Koordination Snabbhet	Koordination Snabbhet	



7 mot 7 - Kollektivt spel med få spelare (10,11 och 12 år)

Träningen kännetecknas av:

- Korta samlingar
- Spelträning ca 60% av träningen består av spelträning.
- Koordinations- och snabbhetsträning
- Övningar där spelarens fyra delfärdigheter samverkar med informationsprocessen
- Positioner under spelträningen
- Små ytor
- Antal tränare/barn = önskvärt 2/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter (Försök att uppnå 500 bollkontakter /spelare inledande delen av träningen –övningar en spelare en boll)
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Tydlig början och avslutning på träningen

Träningsmängd:

10 och 11-åringar tränar 2 ggr i veckan året runt medan 12 åringar tränar 2-3 ggr i veckan året runt. Längden på träningsuppehållen bestäms i samråd mellan tränare och klubben.

Match:

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare, byten företrädesvis i paus
- Alla spelar lika mycket
- Spela som vi tränar
- Prova olika positioner. Dock spela på en position under matchen
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och göra sitt bästa
- Fair Play

Målvaktsspel:

Målvaktsträningen bygger på att utveckla de motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare behöver denna typ av träning. Upplägget som rekommenderas är att 3–4 träningar på våren och 3-4 träningar på hösten har detta träningsinnehåll. Speluppbyggnaden fokuseras på att målvakten rullar/passar bollen till någon av sina närmaste medspelare. Med hjälp av målvakten skapar vi trianglar vilket innebär att man spelar sig ur den första pressen. I denna ålder börjar det visa sig vilka spelare som är mer intresserade att vara målvakter än andra. Ännu är inga spelare uttalade målvakter. Det är fortfarande viktigt att spelarna turas om att vara målvakter. Även om spelarna blir mer uttalade målvakter i 9 mot 9 har man stor nytta av att ha agerat ”utespelare” i tidigare ålder.

Cuper:

Vi deltar i minst 1–2 cuper under året i närområdet.



Tränarstil:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra

Eftersträvad tränarutbildning:

C Ungdom 10 och 11 år. 12 år B Ungdom. Det är viktigt att samtliga ledare deltar på spel-formsutbildningen.

Spelfilosofi - målbild:

Anfallsspel

Målvakten rullar/passar alltid bollen till närmaste spelare antingen till höger eller till vänster om sig när vi påbörjar speluppbyggnad. Genom kontrollerat passningsspel försöker vi spela oss upp i plan igenom motståndarnas lagdelar för att komma till avslut. Förutom det kollektiva passningsspelet är det viktigt att spelarna vågar dribbla, driva och skjuta när läget ges. Vi uppfyller anfallsspelets grundförutsättningar spelbredd, speldjup, spelbarhet och spelavstånd.

Försvarspel

När laget blir av med bollen ska vi direkt vilja vinna tillbaka den. Vid motståndarnas speluppbyggnad från målvakt ska vi hitta till våra utgångspositioner och vara organiserade för att förhindra motståndarnas speluppbyggnad. Med samlat lag ska vi sedan pressa för att försöka återerövra bollen. Den viktigaste regeln är att närmast boll sätter press.

Veckoplanering: 7 mot 7				
Antal träningar i veckan	Träning 1	Träning 2	Träning 3 Endast 12 åringar	Match
Vad träna	Anfallsspel - Speluppbyggnad - Skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - Skapa målchans och avsluta Försvarspel - Förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - Speluppbyggnad - Skapa målchans och Avsluta Försvarspel - Förhindra uppbyggnad - Förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarspel
Vad träna fysik	- Rörlighet - Koordination - Snabbhet - Styrka	- Rörlighet - Koordination - Styrka	- Rörlighet - Koordination - Snabbhet	



9 mot 9 - Kollektivt spel med flera spelare (13 och 14 år)

Träningen kännetecknas av:

- Förberedelseträning
- Små och stora ytor
- Spelträning- ca 60% av träningen består av spelträning.
- Övningar där spelarens fyra delfärdigheter samverkar med informationsprocessen
- Matchlika spelövningar
- Rikttningsbestämt samt ej rikttningsbestämt possessionspel, perceptionsträning
- Positioner under spelträningen
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Tydlig början och ett tydligt avslut på träningen.
- Utvärdera och repetera.

Träningsmängd:

2-3 ggr i veckan året runt med uppehåll mellan ”säsongerna”. Längden på träningsuppehåll bestäms i samråd mellan klubben och lagets tränare.

Match:

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare, byten företrädesvis i paus
- Alla uttagna spelare
- ”Spela som vi tränar”
- Positionerna börjar renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play

Målvaktsspel:

I denna spelform har vi uttalade målvakter. Målvaktsträningen bygger på att specialisera de färdigheter som behövs för att agera målvakt. De spelare som valt att vara målvakt agerar målvakt vid varje träningstillfälle och match. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel och kommunikation samt samarbete med utspelare. I anfallsspelet är målvakten en understödsspelare och deltar på olika sätt i speluppbyggnaden. Varje gång målvakten fångar bollen blir han eller hon den spelare som startar omställningen till anfallsspel. Beroende på situationen väljer målvakten antingen någon form av speluppbyggnad eller kontring. När laget förlorar bollen och ställer om till försvarsspel har målvakten en viktig uppgift att styra medspelarna men också att bryta eventuella djupledspassningar till motståndarnas spelyta 3. Föreningens ansvar är att målvakten får specialmålvaktsträning med hjälp av en målvaktstränare.

Cuper:

Vi deltar i minst 2–3 cuper under året.



Tränarstil:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande

Eftersträvad tränarutbildning:

B Ungdom och spelformsutbildning.

Spelfilosofi:

Anfallsspel

På vägen till denna spelform har våra spelare fått en större förståelse för fördelar med uppfyllda grundförutsättningar i anfallsspel. Speldjup, spelbredd, spelbarhet och spelavstånd praktiseras nu kollektivt på en större fotbollsplan.

Speluppbyggnad sker genom kontrollerat passningsspel för att erövra spelytor bakom motståndarnas lagdelar och sedan komma till avslut. Spelarnas förmåga att dribbla, driva boll, använda sig av väggspel och överlappningar uppmuntras som en del av anfallsspelet och är särskilt användbart i 1 mot 1 samt 2 mot 1 lägen. Vi spelar oss alltid ur svåra och trånga situationer genom kortare spelavstånd där speldjup bakåt är särskilt viktigt för spelvändningar mot tomma eller mindre belastade ytor. Vårt anfallsspel präglas av att spelarna vill ha boll och rör sig till fria passningsvägar för att hela tiden ge bollhållaren flera alternativ.

Försvårsspel

I denna spelform använder vi oss av ett kollektivt och organiserat försvarsspel i form av positionsförsvar. I positionsförsvar är det bollens och medspelarnas positioner som är utgångspunkten och i tredje hand anpassar vi oss efter var motståndarna placerar sig. När motståndarna har bollen centralt skyddar vi det centrala området genom att centrera dvs laget har krympt och vi är kompakta. Medspelarna kommer närmare varandra och avståndet inom och emellan våra lagdelar har minskat.

När motståndarna flyttar bollen ut mot en kant flyttar hela laget över som en enhet. En överflyttning sker. Regel nr.1: Närmast boll sätter press. Övriga medspelare täcker ytan bakom pressande spelare. Med detta arbetssätt vill vi hålla motståndarna utanför oss.

Om laget spelar lågt eller högt försvarsspel samt styr spelet åt ett visst håll kan bero på motståndarlagets kvalitet eller enskilda spelares egenskaper, men det är upp till varje tränare och lag att bestämma det.

Kom ihåg: När laget blir av med bollen ska vi direkt vilja vinna tillbaka den!



Veckoplanering: 9 mot 9

Antal träningar i veckan	Träning 1	Träning 2	Träning 3	Match
Vad träna	Anfallsspel - Speluppbyggnad - Skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - Skapa målchans och avsluta Försvarsspel - Förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - Speluppbyggnad - Skapa målchans och avsluta Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad - Förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
Vad träna fysik	- Rörlighet - Koordination - Snabbhet - Styrka	- Rörlighet - Koordination - Styrka	- Rörlighet - Koordination - Snabbhet	

Perceptionsträning - särskilt framhävande typ av träning

Under en fotbollsmatch har spelarens visuella perceptionsförmåga till funktion att utläsa information om med- och motspelares positioner, kroppsrörelser, bollens bana, fria ytor m.m. Exempelvis utförs det kollektiva passningsspelet samtidigt som med- och motspelares positioner och kroppsrörelser hela tiden förändras.

Spelaren behöver därför konstant tajma, besluta och anpassa sina ageranden utifrån pågående spelsituation. De ständiga frågor som fotbollsspelaren behöver besvara under matchen är bl.a. huruvida de ska utföra en direktpassning eller ta emot bollen, åt vilken riktning det är lämpligt att utföra mottagningen/medtagning, värdera vilket passningsalternativ som utgör störst hot för motspelarna, bestämma avståndet i försvarsspelet osv. Det beslut spelaren tar påverkas av vilken information spelaren har inhämtat från omgivningen.

Med inhämtad information genom huvudvridningar och att se längre bort än enbart bollens position ser man var med- och motspelarna befinner sig och vilka fria ytor det finns. Spelaren kan då utföra sitt agerande som nästa bollhållare i en snabbare process. Detta leder i sin tur att spelaren vinner värdefull tid för att göra sig spelbar, skapa sig tid och utrymme med bollen, utföra en snabbare passning m.m. Motspelarna i sin tur får mindre tid att sätta press och deras organisation i försvarsspelet fördröjs.

Perceptionsträning ser vi i ESK UK som en viktig del i inläringen av spelförståelsen framförallt i spelformer 9 mot 9 och 11 mot 11. Därför ska perceptionsträning vara ett vanligt inslag i våra träningar.



11 mot 11 - Kollektivt spel med hela laget (15 år)

Träningen kännetecknas av:

- Förberedelseträning
- Spelträning- utgå från matchen
- Riktningbestämt samt ej riktningbestämt possessionspel
- Övningar där spelarens fyra delfärdigheter samverkar med informationsprocessen
- Positionsanpassad träning
- Taktisk träning
- Små och stora ytor
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Korta och långa arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Utvärdera och repetera

Träningsmängd:

Lagen tränar 3-4 gånger i veckan året om. Längden på träningsuppehållen bestäms i samråd mellan klubben och lagets tränare.

Match:

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- De som tränar regelbundet ska spela
- ”Spela som vi tränar”
- Taktik
- Positioner renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och göra sitt bästa
- Fair Play

Målvaktsspel:

Målvaktsträningen bygger på att specialisera de färdigheter som behövs för att agera målvakt. En målvakt agerar målvakt vid varje träningstillfälle och match. Träna så integrerat som möjligt. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel och kommunikation samt samarbete med utspelare. I anfallsspelet är målvakten en understödsspelare och deltar på olika sätt i speluppbyggnaden. Varje gång målvakten fångar bollen blir han eller hon den spelare som startar omställningen till anfallsspel. Beroende på situationen väljer målvakten antingen någon form av speluppbyggnad eller kontring. När laget förlorar bollen och ställer om till försvarsspel har målvakten en viktig uppgift att styra medspelarna men också att bryta eventuella djupledspassningar till motståndarnas spelyta 3. Föreningens ansvar är att målvakten får specialmål-vaktsträning med hjälp av en målvaktstränare.



Cuper:

Vi deltar i minst 2–3 cuper under året.

Tränarstil:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande
- Låt spelare analysera och utvärdera

Eftersträvad tränarutbildning:

A Ungdom och/eller UEFA B. Det är viktigt att samtliga ledare deltar på spelformsutbildningen.

Spelfilosofi - målbild:

Anfallsspel

Genom kontrollerat passningsspel försöker vi erövra spelytor bakom motståndarnas lagdelar genom att skapa trianglar och romber för bollhållaren. Vår målvakt är alltid ett alternativ och startar ofta igång speluppbyggnaden. Vi letar alltid passning framåt i första läget men samtidigt kan vi använda oss av en passning bakåt i planen för en vägvinnande passning i nästa skede igenom andra spelkorridorer i erövringen av spelytor. Mot lag som pressar oss högt ska vi kunna hota med en längre passning i spelyta 3 för att få dem att sjunka lite med sitt lag. På det sättet vill kunna vinna tid och ytor för att rulla igång igen och återgå till det vi vill att vårt anfallsspel mest ska präglas av dvs kontrollerat passningsspel. En sådan variation ska förekomma beroende på motståndarnas kvalitet och deras sätt att förhindra vår speluppbyggnad. Uppfyllda grundförutsättningar för anfallsspel liksom spel på felvärd medspelare och understöd till denne ökar möjligheten för ett större bollinnehav.

Spelarnas förmåga att dribbla, driva boll samt användning utav anfallsvapen i form av väggspel, motrörelser, överlappningar och korslöpningar i genombrottsfasen ska uppmuntras och vara en del av vårt anfallsspel i syfte att komma till avslut och göra mål.

Försvvarsspel

Från de tidigare spelformerna har vi lärt oss att försvarsspelet handlar om att försvara sig tillsammans. Vi tillämpar positionsförsvar där bollens och medspelarnas positioner som är utgångspunkten och i tredje hand anpassar vi oss efter var motståndarna placerar sig. När motståndarna har bollen centralt skyddar vi det centrala området genom att **centrera** d.v.s laget har krympt och vi är kompakta. Medspelarna kommer närmare varandra och avståndet inom och emellan våra lagdelar har minskat.

När motståndarna flyttar bollen ut mot en kant flyttar hela laget över som en enhet. En överflyttning sker. Regel nr.1: Närmast boll sätter press. Övriga medspelare täcker ytan bakom pressande spelare. Med detta arbetssätt vill vi hålla motståndarna utanför oss.



Om laget spelar lågt eller högt försvarsspel samt styr spelet åt ett visst håll kan bero på motståndarlagets kvalitet eller enskilda spelares egenskaper, men det är upp till varje tränare och lag att bestämma det.

Dock viktigt att tänka på: När vi är nära mål är det viktigt att vi skyddar vårt straffområde och därför ska vi alltid styra utåt. I de yttre korridorerna är motståndarna mindre farliga i förhållande till vårt mål. När vi tappar boll ska vi försöka vinna tillbaka den snabbt genom direkt återerövring. Det gäller att förhindra motståndarnas bollhållare att spela bollen framåt och förhindra dem att organisera ett anfall eller kontring. Vid bollvinst i sista tredje delen ökar möjligheten för oss att snabbt komma till avslut.

Får motståndarna kontroll på bollen och bollhållaren blir rättvänd sker en indirekt återerövring dvs snabbt hamna i utgångspositioner, hålla laget kompakt och förhindra motståndarnas speluppbyggnad och etablering.

Veckoplanering: 11 mot 11					
Antal träningar	Träning 1	Träning 2	Träning 3	Träning 4	Match
Vad träna	Anfallsspel - Speluppbyggnad - Skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - Skapa målchans och avsluta Försvarsspel - Förhindra målchans och avslut	Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad - Förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - Speluppbyggnad - Skapa målchans och avsluta Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad - Förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
Vad träna fysik	- Rörlighet - Koordination - Styrka - Uthållighet	- Rörlighet - Snabbhet - Uthållighet	- Rörlighet - Koordination - Styrka	- Rörlighet - Snabbhet	



Perceptionsträning - särskilt framhävande typ av träning

Under en fotbollsmatch har spelarens visuella perceptionsförmåga till funktion att utläsa information om med- och motspelares positioner, kroppsrörelser, bollens bana, fria ytor m.m. Exempelvis utförs det kollektiva passningsspelet samtidigt som med- och motspelares positioner och kroppsrörelser hela tiden förändras. Spelaren behöver därför konstant tajma, besluta och anpassa sina ageranden utifrån pågående spelsituation.

De ständiga frågor som fotbollsspelaren behöver besvara under matchen är bl.a. huruvida de ska utföra en direktpassning eller ta emot bollen, åt vilken riktning det är lämpligt att utföra mottagningen/medtagning, värdera vilket passningsalternativ som utgör störst hot för motspelarna, bestämma avståndet i försvarsspelet osv.

Det beslut spelaren tar påverkas av vilken information spelaren har inhämtat från omgivningen. Med inhämtad information genom huvudvridningar och att se längre bort än enbart bollens position ser man var med- och motspelarna befinner sig och vilka fria ytor det finns. Spelaren kan då utföra sitt agerande som nästa bollhållare i en snabbare process. Detta leder i sin tur att spelaren vinner värdefull tid för att göra sig spelbar, skapa sig tid och utrymme med bollen, utföra en snabbare passning m.m. Motspelarna i sin tur får mindre tid att sätta press och deras organisation i försvarsspelet fördröjs.

Särskild policy för inbjudningsturneringar från 14 år

Vi eftersträvar att spela jämna matcher även i cupsammanhang. Detta innebär att vid inbjudningsturneringar tar tränaren ut de spelare som anses kunna spela jämnt med resterande lag i den berörda turneringen.

Det är lagets tränare, tillsammans med sportkommittén, som beslutar om laget ska tacka ja till en eventuell inbjudningsturnering. På detta följer en viktig regel: De spelare som inte blir uttagna till en specifik inbjudningsturnering ska ha möjlighet till deltagande i en annan turnering.

Det ska tydligt framgå i planeringen vilken turnering det handlar om och när i tiden den ska spelas. I sådana fall ska vi i möjligaste mån spela båda turneringar under samma årstid och så nära som möjligt varandra i tiden. Alla spelare i laget ska erbjudas lika mycket cupspel under året.



Efterord

Målet med *Den Gröna Tråden* är att den ska uppfylla svensk fotbolls mål och visioner som lyfts fram i *Fotbollens Spela Lek och Lär*. SvFF:s spelarutbildningsplan som utgör grunden i vår spelarutbildning bygger i sin tur också på samma dokument. Under arbetet med utformningen av *Den Gröna Tråden* har vi ständigt förankrat våra egna riktlinjer med det som svensk fotboll står för.

Enköpings SK UK kommer alltid att värna om att alla barn- och ungdomar i vår förening ska utöva sin sport på bästa sätt utifrån sina förutsättningar och ambitioner. Miljön ska vara trivsamt och lärorik med glädjen som utgångspunkt.

Vi vill vara en förening som tillgodoser olika ambitionsnivåer hos våra spelare, där alla är lika viktiga i alla lägen. På det sättet vill vi sammanföra både bredd- och elitförberedande verksamhet enligt vår värdegrund och den spelarutbildning vi erbjuder.

Hur ska *Den Gröna Tråden* genomsyra vår verksamhet och hållas levande i ett långsiktigt perspektiv? Genom att:

- våra ledare är välinsatta i innehållet för respektive spelform och efterlever av klubben utformade riktlinjer och rekommendationer.
- nya ledare introduceras *Den Gröna Tråden*.
- innehållet i *Den Gröna Tråden* avspeglas under våra träningar och matcher.
- klubben lyfter och introducerar i *Den Gröna Tråden* inför varje säsong.
- vara ett underlag för diskussion i interna möten.
- ledarna informerar om innehållet i *Den Gröna Tråden* på föräldramöten.
- klubben anordnar gemensamma fortbildningar med utgångspunkt för *Den Gröna Tråden*
- våra tränare genomgår SvFF tränarutbildningar
- *Den Gröna Tråden* i dokumentform är lättillgängligt och hittas på klubbens hemsida
- samtliga ledare har tillgång till Fotbollsportalen och SvFF:s spelarutbildningsplan
- utvärdering i syfte att utveckla, förbättra och tydliggöra *Den Gröna Tråden*





Källförteckning

SvFF (2013) *Spelarutbildningsplan*. Hämtad 30 mars 2019. URL: <https://fogis.se/>

SvFF (2019) *Spelarutbildningsplan*. Hämtad 30 mars 2019. URL: <https://www.sisuidrottsbocker.se/>

Fotbollens spela lek och lär

Enköpings SK Ungdomsklubb <https://www.laget.se/ESKFOTBOLL>

Foto: Enköpings SK UK

Samarbetspartner

Enköpings SK UK vill framföra ett tack till vår samarbetspartner i utbildningsfrågor.

Den Gröna Tråden är framtagen med stöd från:

