

ESLÖVS BK



UTVECKLINGSPLAN

UPPDATERINGAR

5 okt 2025

Tillägg av exempel för veckoplanering och fokusområden för alla åldrar. Samt förtydligande i hjälp till nivåanpassning för spelare.

EN LEVANDE UTVECKLINGSPLAN

PLANEN SKA VARA ANPASSNINGSBAR OCH FLEXIBEL FÖR ATT MÖTA SPELARNAS OCH LEDARNAS BEHOV I EN FÖRÄNDERLIG IDROTTSVÄRLD.

Vår utvecklingsplan är ett levande dokument som strävar efter att utvecklas i takt med den senaste kunskapen inom fotboll, pedagogik och barn- och ungdomsutveckling.

Vi ser det som en självklarhet att utvecklingsplanen lever bredvid och samverkar med Svenska Fotbollförbundets utbildningsmaterial, Tränarutbildningar och andra nationella riktlinjer. Dessutom ska den vara förankrad i lärandet som sker genom utbildningstillfällen och interna fortbildningar.

Målet är att utvecklingsplanen ska leva i vardagen genom träning, match, samtal och reflektion. Den ska vara ett stöd för både ledare, spelare och vårdnadshavare i att skapa en trygg, glädjefylld och lärande miljö för alla våra aktiva – inte bara finnas på papper.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

UTBILDNING OCH ANSVAR	1
ATT ARBETA TILLSAMMANS	2
UTBILDNINGSPLAN FÖR LEDARE	3
SPELARGRUND	4
5-7 ÅR	9
8-9 ÅR	18
10-12 ÅR	27
13-14 ÅR	37

UTBILDNING OCH ANSVAR

TILLSAMMANS SKAPAR VI EN FÖRENING SOM STÅR FÖR RESPEKT, UTVECKLING OCH GLÄDJE I VARJE TRÄNING, VARJE MATCH – OCH VARJE MÖTE MED VÅRA SPELARE.

Eslövs BK erbjuder, bekostar och ansvarar för att våra ledare ska få rätt utbildning och därmed goda möjligheter att utvecklas i sina roller. Utbildning är en nyckelfaktor i att skapa trygga, kunniga och inspirerande ledare, vilket i sin tur bidrar till en bättre upplevelse för våra spelare.

För att kunna planera och erbjuda rätt utbildningsmöjligheter är det viktigt att huvudansvarig ledare i varje lag informerar om utbildningsnivån i sin ledargrupp på föreningens ledarmöten. Vid dessa tillfällen ska också förslag ges på vilka i gruppen som bör gå utbildning.

Vi strävar efter att:

- Alla ledare som tränar spelare upp till 12 år har genomfört SvFF:s lägsta tränarutbildningsnivå inom ett år från att de startat som ledare.
- Alla ledare som tränar spelare 13 år och uppåt har genomgått UEFA C och gärna även UEFA B/UEFA B Ungdom.

Ledarskapets roll i föreningen

Alla ledare inom Eslövs BK har ett gemensamt ansvar: att ge spelarna de bästa förutsättningarna för att vilja, kunna och få spela fotboll – oavsett nivå eller ambition.

Att vara ledare innebär att stå för positiv människosyn, kamratskap och gemenskap. Vi är förebilder för ungdomar och barn – både på och utanför planen.

Varje ledare är också ansvarig för att förmedla och följa föreningens policy som beskrivs i dokumentet "Röda tråden".

Riktlinjer för ett gott ledarskap i Eslövs BK

- Vara först på plats och sist att lämna vid träningar och matcher.
- Motivera och uppmuntra spelarna på ett positivt sätt – i både med- och motgång.
- Ha goda relationer med domare och motståndare och vara ett föredöme i all kommunikation.
- Visa förståelse för att utveckling tar tid och vara konstruktiv i sin återkoppling till föreningen.
- Undvika att tala negativt om föreningen – vi bygger gemensamt något positivt.
- Ställa upp på evenemang och aktiviteter anordnade av föreningen.
- Skapa goda relationer med spelarnas föräldrar.
- Vara en förebild för spelare, föräldrar och kollegor.
- Vara ärlig, rättvis och inkluderande.
- Motverka mobbning och främja samarbete inom laget och föreningen.
- Arbeta för att utveckla individer, lag och sig själv enligt vår utvecklingsplan.
- Ha fokus på spelet och kvaliteten, snarare än resultat.
- Uppmuntra spelarna på planen istället för att överinstruera.
- Ha en positiv människosyn – oavsett kön, bakgrund, religion, sexualitet eller andra förutsättningar.

ATT ARBETA TILLSAMMANS SOM LEDARE I FORENINGEN

EN STARK LEDARGRUPP SMITTAR AV SIG – PÅ SPELARE, FÖRÄLDRAR OCH HELA FÖRENINGEN.

I vår idrottsförening är ledarskapet en central del av verksamheten – inte bara gentemot spelare utan även ledare emellan. Ett starkt samarbete mellan ledare lägger grunden för en trygg, utvecklande och hållbar miljö för alla. För att ett samarbete ska fungera krävs medvetenhet, tydlighet och respekt.

Nycklar till ett starkt samarbete:

- Gemensamt syfte, mål och värderingar
- Öppen och respektfull kommunikation
- Förståelse för varandras olikheter
- Tydliga roller och ansvar
- Feedback som verktyg för utveckling

Gemensamt syfte

Grunden för ett lyckat ledarskapsteam är att alla vet varför de är där och varför de gör det tillsammans. Det handlar om att:

- Vi förstår att det är laget bakom laget som formar kulturen och skapar en miljö där spelare utvecklas.
- Vi har en gemensam vilja att utvecklas både som individer och som grupp.
- Vi enas kring föreningens värderingar och mål.

Tips: Börja varje säsong med ett möte där ni sätter ord på vad ni vill stå för som ledare och enas runt utvecklingsplanen.

Kommunikation

Att vi har skillnader i bakgrund, erfarenhet och personlighet är en styrka men kan skapa missförstånd. Därför behöver vi:

- Ha regelbundna avstämningar.
- Våga ta upp svåra frågor tidigt.
- Lyssna aktivt på varandras perspektiv – inte för att svara, utan för att förstå.

Tips: Skapa enkla samtalsramar som t.ex. "Så här upplever jag det..." följt av "Hur tänker du?"

Förståelse för varandra

Alla är olika och det är okej. Men för att kunna samarbeta krävs insikt i hur man själv och andra fungerar.

- Vi lär känna varandras styrkor, svagheter och ledarstilar.
- Vi tydliggör vad man behöver för att må bra och prestera som ledare.
- Vi accepterar att olika inte betyder fel utan kan vara just det som gör ert samarbete starkare.

Tips: Låt varje ledare svara på "Jag fungerar bäst när..." och "Jag uppskattar när andra..."

Roller och förväntningar

Missförstånd uppstår ofta när det är otydligt vem som gör vad. Därför är det viktigt att:

- Vi fördelar ansvar på ett tydligt sätt.
- Vi har gemensamma riktlinjer för hur man agerar i olika situationer.
- Vi är överens om hur man representerar föreningen utåt.

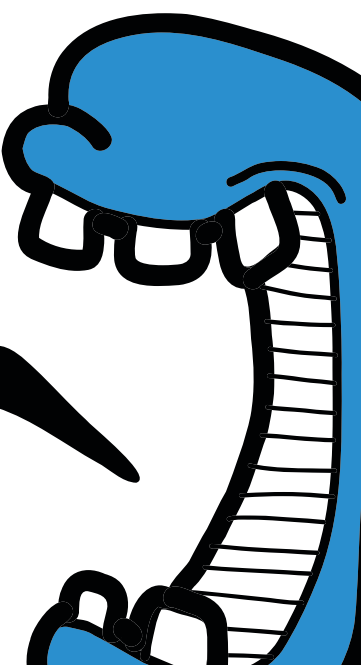
Tips: Skriv ett gemensamt "ledarkontrakt" eller en överenskommelse som alla står bakom och kan utvärderas samt återanvändas efter varje säsong.

Att våga ge feedback

Ge feedback till varandra – både positiv och konstruktiv. Det är ett tecken på respekt och det hjälper er ledare att utvecklas och på det viset även era spelare.

- Vi ger feedback med syfte att stärka, inte sänka.
- Vi ber om återkoppling för att själv kunna växa.
- Vi har en kultur där man ser feedback som en gåva, inte en attack.

**ER OLIKHET ÄR
ER STYRKA...
OM DEN ANVÄNDS
PÅ RÄTT SÄTT.**



UTBILDNINGSPLAN FÖR LEDARE

EN TRÄNARE ÄR INTE PERFEKT – MEN HEN ÄR MEDVETEN, REFLEKTERANDE OCH I STÄNDIG UTVECKLING.

Att vara tränare i fotboll handlar inte bara om att rita pilar på en taktikbräda eller ropa från sidlinjen. Det handlar om att forma människor. Varje träning, varje uppmuntran, varje beslut påverkar hur barn och ungdomar upplever idrotten, sig själva och livet omkring dem.

Att utbilda sig är att ta sitt uppdrag på allvar och att visa barnen att de är värda någon som vill bli bättre för deras skull.

Ålder	Tränare / Ledare Utb.	Målvaktstränare Utb.
5-7 år	SvFF D	SvFF D
8-9 år	UEFA C	SvFF Mv D
10-12 år	UEFA C / UEFA B	SvFF Mv C
13-14 år	UEFA B / UEFA Youth B	UEFA C
+15 år	UEFA B / UEFA Youth B	UEFA Mv B

SPELAR- GRUND

RÄTT UTBILDNING VID RÄTT TID

SPELARGRUND

BYGG RÄTT PUSSELBIT VID RÄTT ÅLDER – DÅ BLIR HELHETEN STARK.

En spelargrund inom fotboll är de färdigheter och förståelse som spelare behöver utveckla för att bli kompletta fotbollsspelare. Det inkluderar teknik, spelförståelse, fysik och mental styrka. Träningarna ska anpassas efter ålder för att maximera utvecklingen över tid.

● Teknik (5–12 år)

Unga spelare lär sig snabbt motoriska färdigheter och en bred teknisk bas ger dem verktyg för att hantera olika spelsituationer senare.

● Spelförståelse (+10 år)

När tekniken börja sitta kan spelare lättare få förståelse varför de gör en viss pass eller rörelse vilket skapar intelligenta spelare.

● Fysiologi (genom hela ungdomen)

Kroppens fysiologi behöver stimuleras och utvecklas genom hela karriären med motorik samt koordination i början (5-12 år) och styrka, rörlighet, kondition under senare år (+12 år).

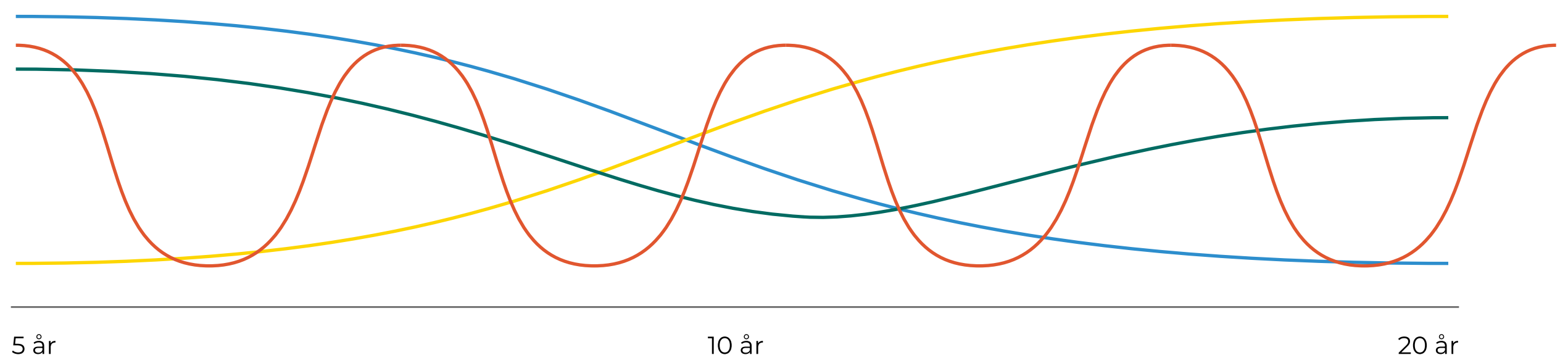
● Psykologi (genom hela ungdomen)

En spelare med starkt självförtroende kan fatta kloka beslut på plan och hantera med- och motgångar på och utanför planen. En spelare med stark mentalitet gör skillnaden mellan en duktig spelare och en fantastisk spelare. Att utveckla psykologi är en pågående process kopplad till mognad och faser i livet.

Sammanfattning

En välplanerad spelargrund byggs steg för steg – teknik först, spelförståelse sedan, fysik och psykologi hela vägen.

Genom att inte stressa förbi stegen skapas en komplett spelare som kan anpassa sig till högre nivåer och olika spelsystem.



FÄRDIGHETER I EN SPELARGRUND

Alla spelare inom Eslövs BK ska ha fått möjligheten att lära sig alla färdigheter i en spelargrund under sin utveckling inom klubben. De olika färdigheterna sprids ut över hela utvecklingen för att skapa en färdigutbildad spelare.

Börjar en spelare senare i ålder behöver den spelaren introduceras till de passerade färdigheterna innan den introduceras för mer avancerade komponenter.

FYSIOLOGI

Styrka

Knäkontroll

Bål

Allsidig styrka

Uthållighet

Aerob (långa sekvenser)

Anaerob (korta sekvenser)

Snabbhet

Reaktion

Acceleration

Uthållighet

Rörlighet

Dynamisk

Koordination

Rytm

Rumsorientering

Korsmönster

Öga-hand, öga-fot
koordination

Perception

Balans, syn och hörsel

SPELFÖRSTÅELSE

Fasta situationer

Spelbarhet

Spelavstånd

Spelbredd

Speldjup

Spelytor

Korridorer

Direkt återerövring

Indirekt återerövring

Positionsförsv

Markeringsförsv

Kombinationsförsv

Positioner

Anpassningsförmåga och
förståelse

Kommunikation

Anfallsmetoder

Omställning - Offensiv

Uppflyttning

Spelvändning

Djupledsspel

Försvarsmetoder

Omställning - Defensiv

Försv

Försv

Försv

Försv

TEKNIK

Scanning

Anfall

Driva

Utmana, finta och dribbla

Vända

Stanna

Skjuta

Volley

Passning - Kort

Passning - Lång

Mottagning

Mottagning och förflyttning

Mottagning i luft

Nick

Försv

Försv

Brytning

Tackling

Pressa

Markera

Täcka

Understöd

Rörelse

Överlappning

Rotation

Väggspel

Motrörelse

Korslöpning

Avledande rörelse

Timing

Målvakt

Fånga bollen

Kasta sig

Kasta ut bollen

Skjuta ut bollen på volley

Skjuta ut bollen på halv-volley

Boxa bollen

Upphopp och fånga bollen

PSYKOLOGI

Ansvarstagande

Uppleva egen kompetens

Göra sitt bästa

Jämföra mot sig själv

Tillhörighet i gruppen

Återhämningsförmåga

Förståelse för och våga göra
misstag

Känsla av att kunna påverka

Engagemang och motivation

Positiv feedback mellan
spelare

Känna glädje

Självreglering

Självförtroende

Tro på sig själv

Självmedvetenhet

Fatta egna beslut på och
utanför planen

Koncentration

Förmåga att fokusera under
perioder

Hanterar distraktioner
effektivt

TEKNISKA FÄRDIGHETER

Ibland kan det vara svårt att sammanställa och skriva ner de olika färdigheter en spelare behöver inom de tekniska färdigheterna. Därför har vi försökt sammanställa de grundläggande kunskaper som våra spelare ska ha haft möjligheten att lära sig under sin utbildning.

DRIVA

Höger fot – valfritt

Höger fot – insida

Höger fot – utsida

Vänster fot – valfritt

Vänster fot – insida

Vänster fot – utsida

Yttersida

Insida

Sula

Båda fötter – Utsida, insida, utsida, insida

La croqueta + Suldragning

DRIBBLA

Kroppsfint

Skottfint

Sulfint

Överstegsfint, ut

Överstegsfint, in (Step over)

L-fint – framför stödjeben

L-fint – bakom stödjeben

La Croqueta (tvåfots-fint)

Maradona (Snurrfint)

Elastico – utsida till insida

Elastico – insida till utsida

V-fint

Stop & Go

Scoop

Ronaldo Chop

VÄNDA

Insida framför ben

Insida bakom ben

Utsida

L-vändning

Cruyff

Sulvändning bakom stödjeben

Sulvändning framför stödjeben

Maradona – Snurrfintsvändning

Insida + Utsida vändning

Sulrullning + utsida

MOTORISKA FÄRDIGHETER

Ibland kan det vara svårt att sammanställa och skriva ner de olika färdigheter en spelare behöver inom de motoriska färdigheterna. Därför har vi försökt sammanställa de grundläggande kunskaper som våra spelare ska ha haft möjligheten att lära sig under sin utbildning.

MOTORIK

Gå på tå

Gå på hälar

Gå på utsidorna av fötterna

Gå på insidorna av fötterna

Gå baklänges

Gå med överlappande steg

Gå med stora steg

Gå med händer på knä

Gå med huk

Gå på knä

Gå på rumpan

Hoppa jämfota

Hoppa på ett ben

Hoppa sidled

Hoppa på tå

Hoppa på hälar

Hoppa som en kanin

Hoppa som en groda

Indianhopp

Krypa

Krypa sidled

Åla som en orm

Åla som en militär

Björngång

Springa björngång

Gå som en krabba

Kullerbytta

Bakåt-kullerbytta

Hjula

Rulla med armarna uppåt

Stå på huvud

5-7 ÅR

EN TID FÖR GLÄDJE OCH LEKFULLHET

5-7 ÅR FOKUSOMRÅDE

För spelare i början av sin karriär ska lek och att bli vän med bollen vara i centrum genom **lekfulla, glädjefyllda och utvecklande** träningar.

FÄRDIGHETSTRÄNING

- Lek med boll. Enkla övningar där barnen får känna mycket på bollen.
- Koordination och motorik – Genom roliga lekar utvecklas balans, kroppskontroll och snabbhet.
- Individuell teknik – Driva, vända, sparka/passa och stanna med boll – utan press på prestation.
- Smålagsspel i form av 1v1, 2v1 upp till 3v3 – För att alla ska få vara delaktiga och få många bolltouch.
- Glädje och trygghet – Barnen ska ha kul, våga prova, göra misstag och känna sig sedda.

I dessa åldrar har vi inget fokus på resultat, taktik eller fysiska krav. Det viktiga är att barnen lär sig att älska fotboll.

ANFALLSSPEL

All träning ska ha fokus på det anfallsinriktade spelet.

- Ta sig förbi sin motståndare

FÖRSVARSSPEL

Minimal fokus på försvarsspel.

- Ta bollen

HUR?

Övningar med lekfulla moment i smågrupper eller en boll per spelare.

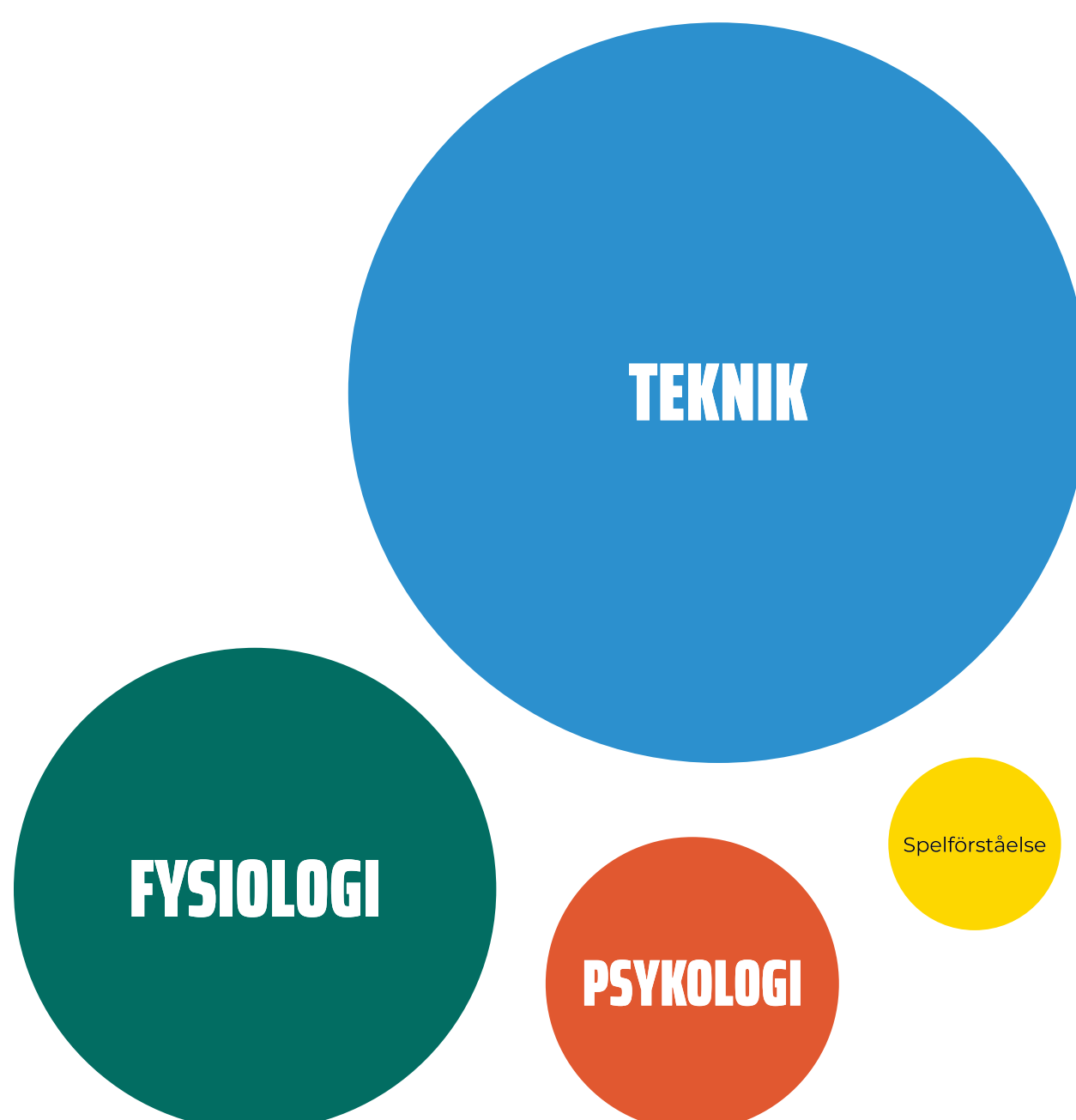
60% Teknik – Individuell
30% Fysiologi – Koordination & Motorik
10% Psykologi – Självförtroende
Bonus: Spelförståelse

Rekommenderad träning

1 gång i veckan med möjlighet till 2 gånger i veckan sista året.

Rekommenderat antalet tränare

1 tränare per 6 barn



5-7 ÅR COACHING TIPS

Driva, Dribbla, Dribbla, Driva

Passa endast om det ger laget ett bättre läge – **inte** för att bli av med bollen.

För att utbilda spelare som är trygga med bollen och har en bra teknisk grund behöver de utbildas i att ta sig förbi sin motståndare.

I Eslövs BK sparkar vi **aldrig** bort bollen. Spelaren ska uppmuntras att ta sig förbi eller passa en medspelare om de är positionerade bättre.

I dessa åldrar uppmanar vi spelarna att fokusera på att driva, utmana och dribbla på träningar och matcher.

Inga instruktioner till spelare på plan

Spelare i Eslövs BK ska lära sig att ta egna beslut och lösa situationer som uppstår på planen.

Instruktioner i matchsituationer stör och stressar spelarna samtidigt som det hindrar lärandet att ta egna beslut.

Instruktioner till spelare ges i pauser eller till vilande spelare. Både under träning och match.

Lediga spelytor och spelbarhet på planen

För att spela fotboll behöver spelarna utbildas i hur man kan hitta en lediga yta för att bli spelbar eller för att kunna utmana och ta sig förbi sin motståndare.

Genom smålagsspel med övertag 2v1, 3v2 kan spelbarhet och spelytor enkelt introduceras för spelare.

Uppmuntra till egna beslut

Spelare behöver uppmuntras och lyftas till att tro på sig själv. Heja och positiva utrop vid aktioner på plan oavsett utgång är essentiellt för att bygga ett förtroende för spelarna att ta egna beslut.

I pauser och till vilande spelare kan uppmuntrande coaching utföras för att förstärka deras vilja till att ta egna beslut.

Maximalt antal bolltouch per träning

Varje träning ska vi sträva efter att ge spelarna maximalt antal bolltouch per träning. Det här innebär att köerna ska vara begränsade till 1 spelare, i intensiva övningar kan de sträckas till 2 spelare. Sträva efter att ge effektiva instruktioner under pauser.

Positiv uppmuntran!

Var en förebild för alla – oavsett beslut på planen ska spelaren mötas av positiv uppmuntran för sin aktion eller sitt beslut. Korrigerings och tips ges vid paus eller vila på ett pedagogiskt och positivt sätt.

Byt i paus

För att alla ska få mycket tid på planen under matcher underlättar det att byta i paus för att maximera möjlighet till utveckling i träningar och matcher.

Rätt antal spelare till match

5-6 spelare är rekommendationen för 3v3 matcher då alla spelare ska få mycket speltid vid matcher.

7-9 spelare är rekommendationen för 5v5 i senare ålder.

Tänk på att matchen ska ses som ett träningstillfälle där vi vill maximera speltid för våra spelare som är med.

Byt positioner

För att få en allsidig utbildning inom fotboll och träning ska alla spelare prova på olika positioner. Notera även att positioner är ett koncept som kan vara svårt att förstå i dessa åldrarna.

Alla anfaller och försvarar

För att lära sig att anpassa sig till spelet vid omställningar ska alla spelare uppmuntras att både försvara och anfalla.

Konsten att ta bollen

Närmaste spelare ska uppmuntras och introduceras till att alltid gå för att ta bollen från motståndarna istället för att springa och täcka målet.

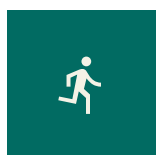


5-7 ÅR UTBILDNING I MATCH

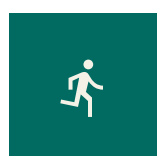
En match ska ses som ett extra träningstillfälle där fokus är på prestation, aktion och att ge våra spelare största möjlighet till att utvecklas och träna på att agera i matchsituationer.

Resultatet i dessa åren är irrelevant och ska därför inte vara i fokus före, under eller efter matcher.

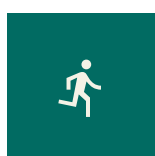
- Alla lag ska spela 3-mannafotboll till året de fyller 7 år.
- Spelarna ska få lika mycket speltid – under förutsättning att man är med och tränar.
- Resultatet spelar ingen roll – match är lika med träning.
- Spelare ska få ha frihet till egna beslut på planen – de ska inte tas av tränare (eller föräldrar).
Instruktioner ges till spelare utanför plan eller i pauser.
- Korta och enkla genomgångar inför match.
- Uppvärmning sker genom lek eller med boll.
- Positiv uppmuntran stärker spelare och bygger starka, självsäkra individer.
- En träning bör förekomma mellan matchspel.
- Kläder ska alltid vara i gott skick.
- I Eslövs BK skyddar vi inte målet i 3-mannafotboll utan försöker aktivt ta bollen.



Utespelare



Utespelare



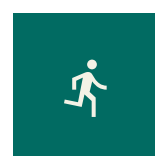
Utespelare



Utespelare



Utespelare



Utespelare

5.-7 ÅR FÄRDIGHETER

I åldern 5-7 år ska hen ha fått möjligheten att lära sig dessa färdigheter under träningar och matcher.

Startar en spelare sent i åldersspannet behöver spelaren introduceras för dessa färdigheter innan nästa steg.

Att lära ut Kommande

FYSIOLOGI

Styrka

Knäkontroll

Bål

Allsidig styrka

Uthållighet

Aerob (långa sekvenser)

Anaerob (korta sekvenser)

Snabbhet

Reaktion

Acceleration

Uthållighet

Rörlighet

Dynamisk

Koordination

Rytm

Rumsorientering

Korsmönster

Öga-hand, öga-fot
koordination

Perception

Balans, syn och hörsel

SPELFÖRSTÅELSE

Fasta situationer

Spelbarhet

Spelavstånd

Spelbredd

Speldjup

Spelytor

Korridorer

Direkt återerövring

Indirekt återerövring

Positionsförsv

Markeringsförsv

Kombinationsförsv

Positioner

Anpassningsförmåga och
förståelse

Kommunikation

Anfallsmetoder

Omställning - Offensiv

Uppflyttning

Spelvändning

Djupledsspel

Försvarsmetoder

Omställning - Defensiv

Försv

Försv

Försv

Försv

TEKNIK

Scanning

Anfall

Driva

Utmana, finta och dribbla

Vända

Stanna

Skjuta

Volley

Passning - Kort

Passning - Lång

Mottagning

Mottagning och förflyttning

Mottagning i luft

Nick

Försv

Försv

Brytning

Tackling

Pressa

Markera

Täcka

Understöd

Rörelse

Överlappning

Rotation

Väggspe

Motrörelse

Korslöpning

Avledande rörelse

Timing

Målvakt

Fånga bollen

Kasta sig

Kasta ut bollen

Skjuta ut bollen på volley

Skjuta ut bollen på halv-volley

Boxa bollen

Upphopp och fånga bollen

PSYKOLOGI

Ansvarstagande

Uppleva egen kompetens

Göra sitt bästa

Jämföra mot sig själv

Tillhörighet i gruppen

Återhämtningsförmåga

Förståelse för och våga göra
misstag

Känsla av att kunna påverka

Engagemang och motivation

Positiv feedback mellan
spelare

Känna glädje

Självreglering

Självförtroende

Tro på sig själv

Självmedvetenhet

Fatta egna beslut på och
utanför planen

Koncentration

Förmåga att fokusera under
korta perioder

Hanterar distraktioner
effektivt

5-7 ÅR HJÄLPMEDEL

Här hittar du visualisering av olika termer och hjälpmedel i er träning för att få våra spelare att enklare anamma fotbollsterminologi.

När du räknar ut planstorlek för era spelare i övningar och matcher tar du antalet utespelare på planen x4m på bredden och x5m på längden.
Ex. 2 utespelare i vardera lag skapar en plan på
Bredd: 2x4= 8 meter
Längd: 2x5=10 meter

Även i unga åldrar är det bra att introducera fotbollsterminologi för att ha en konsekvent utbildning för spelarna. I dessa åldrar börjar vi introducera spelytor. Korridorer och planhalvor för avancerade spelare i de senare åldrarna av de här åren.

RÄKNA UT PLANSTORLEK

3v3, 5-7 år

Antalet utespelare

x 5m

x 4m

false

9

SPELYTOR

3v3, 5-7 år

SPELYTA 1

UTGÅNGSYTA

false

9

KORRIDORER

3v3, 5-7 år

VÄNSTER

HÖGER

false

9

DELAR AV PLANEN

3v3, 5-7 år

SISTA PLANHALVAN

FÖRSTA PLANHALVAN

false

9

5-7 ÅR PERIODPLANERING

För att uppnå långsiktig spelarutbildning krävs konsekvens i träningsinnehåll och arbetssätt. När tränaren följer en tydlig linje i hur övningar planeras, genomförs och utvärderas, skapas bättre förutsättningar för spelarnas utveckling över tid.

Riktlinjer för träningspass:

- **Planera träningen utifrån de tekniska temana.**

Varje träningspass ska bygga på ett tydligt huvudtema som styr övningsval och fokus.

- **Integrera flera teman när det är relevant, men håll fokus på huvudtemat.**

Instruktioner och feedback ska alltid utgå från det tema som passet syftar till att utveckla, men förhöj gärna övningen genom att väva in avslut, passning eller ett lekfullt moment.

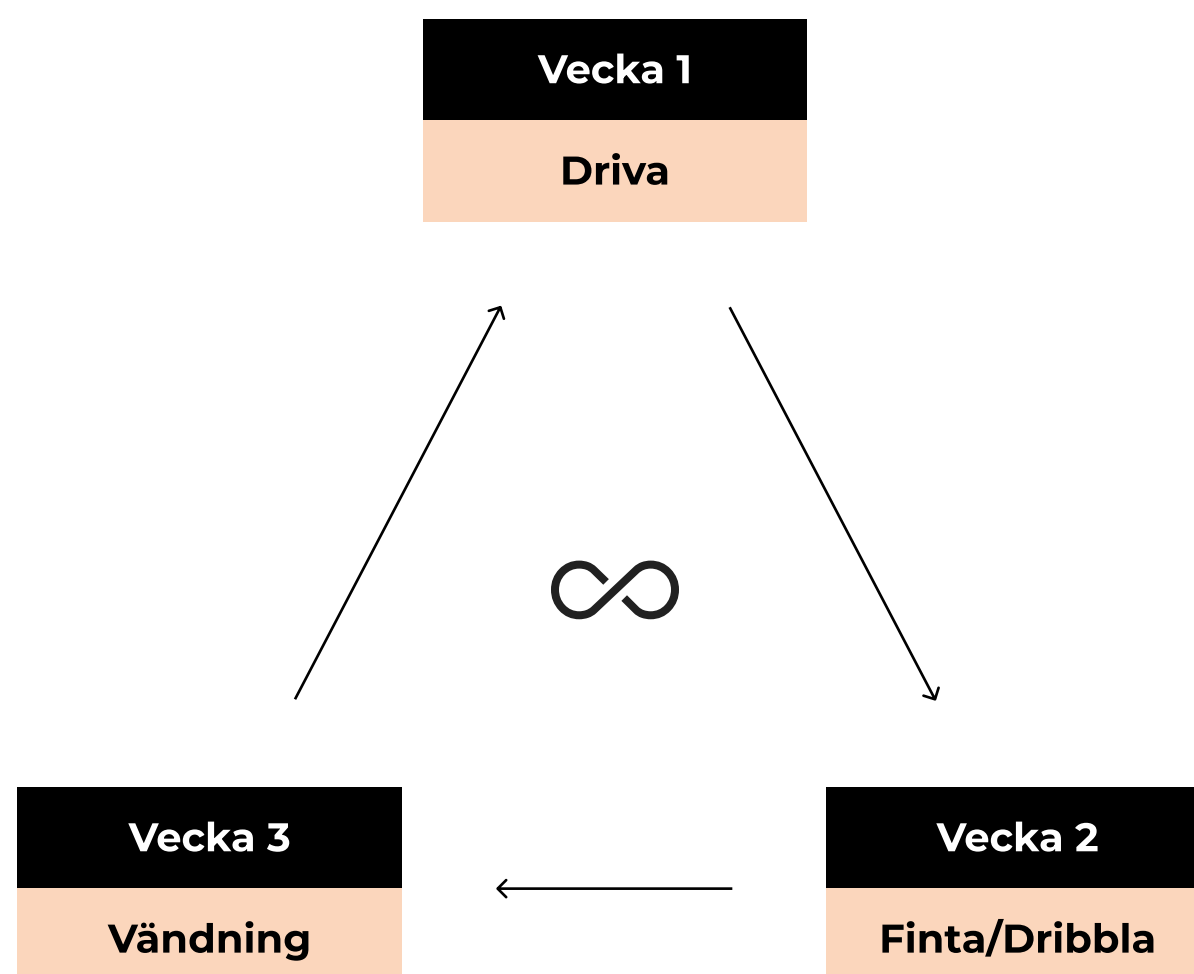
- **Skapa matchlika situationer.**

Sträva efter att spelarna så ofta som möjligt får träna i miljöer och övningar som liknar spelets verklighet.

- **Passning och mottagning behöver inte vara i fokus i spelformen 5 v 5.**

I den åldern och spelformen utvecklas dessa färdigheter naturligt genom spelet. Fokus bör istället ligga på att skapa spelglädje, förståelse för ytor och rörelse, samt att låta spelarna upptäcka passningslösningar själva.

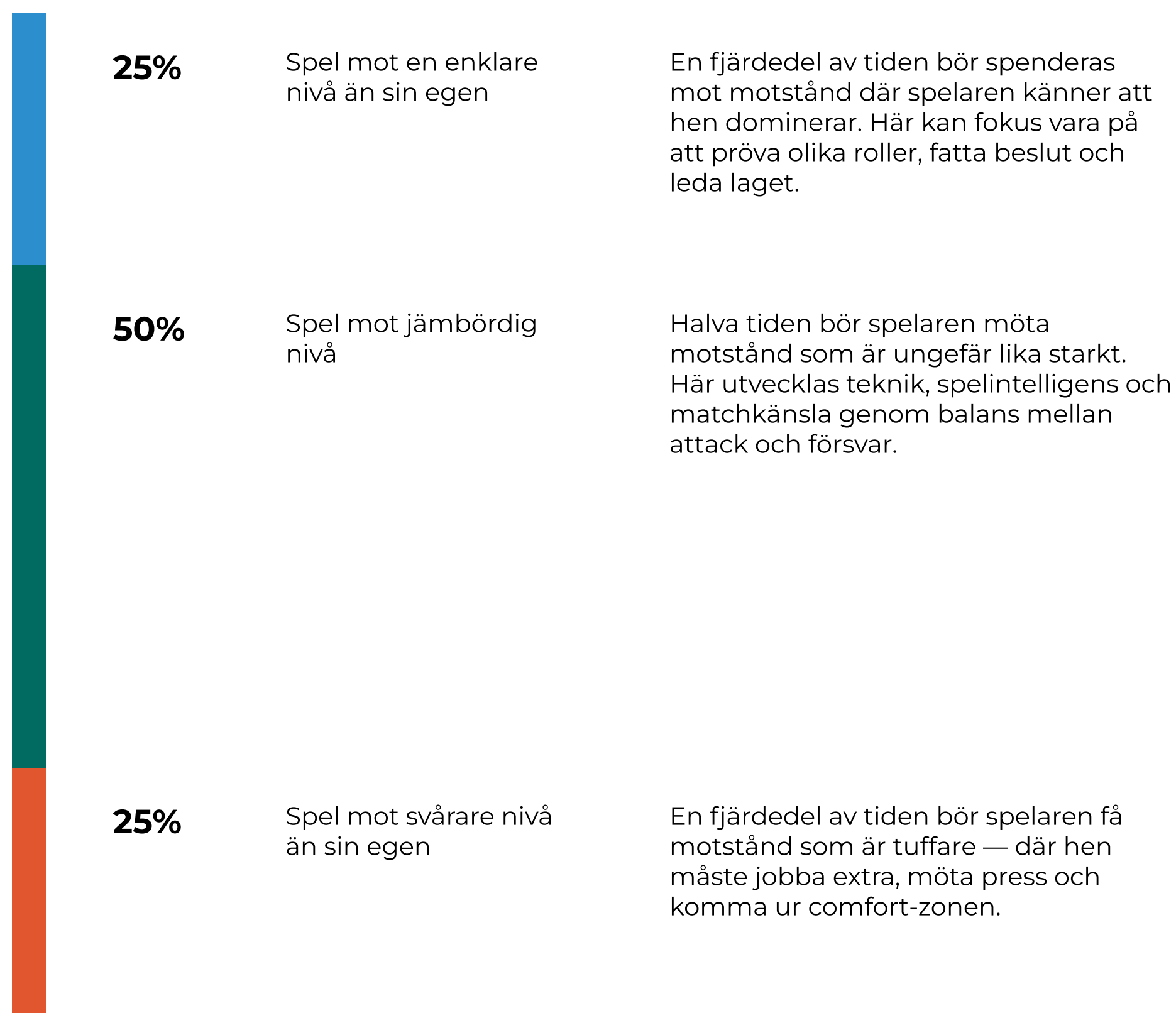
Arbetssätt



5-7 ÅR NIVÅANPASSNING

Att låta spelare träna och spela mot varierande motstånd — ibland på sin egen nivå, ibland lättare eller svårare — har flera viktiga syften:

- Spelaren utvecklas bättre när hen utmanas, både för att lära sig nya saker och för att testa sina gränser.
- Genom att ibland spela mot lättare motstånd kan spelaren ta kommando, leda laget, stärka självförtroendet och pröva strategier utan konstant press.
- När spelaren ställs mot svårare motstånd lär hen sig hantera motgång, höja prestationsnivån, träna resiliens och problemlösning under press.
- Variation skapar bredd: olika typer av utmaningar gör spelaren mer komplett och flexibel.
- Det stärker motivationen — både när man lyckas dominera (lättare motstånd) och när man kämpar (svårare motstånd).



Vi rekommenderar att dessa anpassningar sker inom den träningsgrupp spelaren befinner sig i.

5-7 ÅR ÖVNINGAR

Få tillgång till alla övningar och träningspass i appen False Nine.

8-9 ÅR

FÖRSTÅELSE FÖR UTVECKLING

8-9 ÅR

FOKUSOMRÅDE

Fotbollen fortsätter att vara lekfull och fylld med glädje, men med mer struktur och medvetenhet för träning.

Rekommenderad träning

2 gånger i veckan.

Rekommenderat antalet tränare

1 tränare per 8 barn

FÄRDIGHETSTRÄNING

- Teknik i samarbete med andra.
Driva, dribbla, passa, skjuta och ta emot bollen – med båda fötterna.
- Koordination och rörelseglädje. Fortsatt utveckling av kroppskontroll genom varierade rörelser och lekar.
- Spelförståelse i smålagsspel. Enkla principer som att hitta spelytor, passa rätt spelare, och spela tillsammans.
- Initiativ och självförtroende. Uppmuntra att våga prova, fatta egna beslut och lösa spelmoment själv.
- Matchlik träning i smålag (1v1 till 5v5). För att ge alla många bollkontakter och spelsituationer. 5v5 ska i största mån undvikas på träning.

Spelarna ska få förståelse för och bli nyfikna på att utvecklas över tid. Fokus på prestationer och aktioner, ingen fokus på resultat.

ANFALLSSPEL

All träning ska ha fokus på det anfallsinriktade spelet.

- Ta sig förbi sin motståndare
- Hitta spelytor
- Förståelse för spelbarhet

FÖRSVARSSPEL

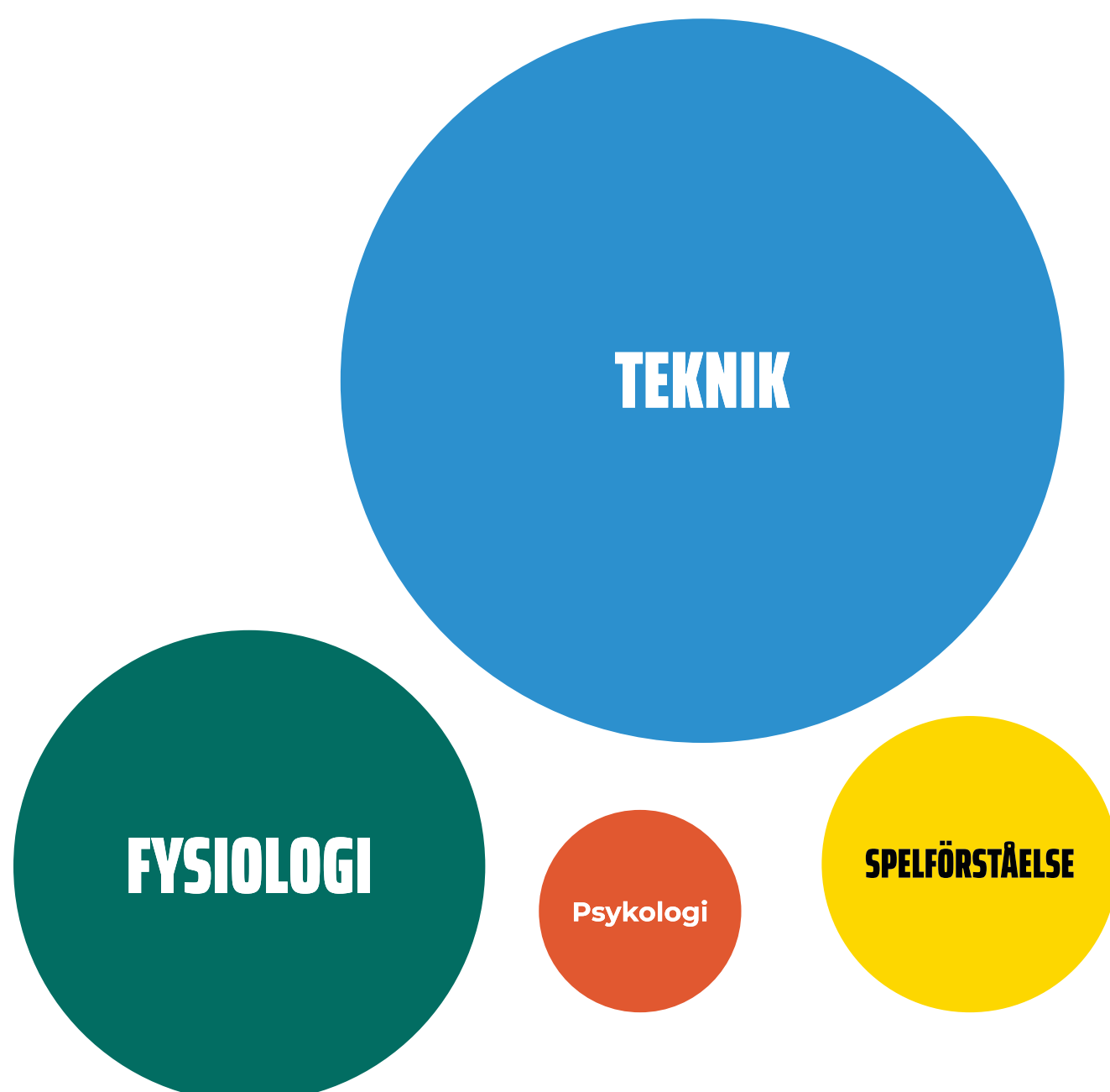
Minimal fokus på försvarsspel.

- Ta bollen
- Position i relation till bollen

HUR?

Övningar med lekfulla moment i smågrupper eller en boll per spelare där de måste samarbeta med varandra.

60% Teknik – I samarbete med andra
30% Fysiologi – Koordination & Motorik
10% Spelförståelse – Enkla principer
Bonus: Psykologi



8-9 ÅR COACHING TIPS

Spelbarhet i match

Vi spelar fotboll – vi sparkar inte fotboll. Båda backarna ska vara spelbara vid utkast från målvakt och målvakten rullar ut bollen oavsett situation på plan. I spelet ska målvakten agera som en extra utespelare och uppmuntras att vara med i anfallsspelet.

Lediga spelytor och spelbarhet på planen

För att spela fotboll behöver spelarna utbildas i hur man kan hitta en lediga yta för att bli spelbar eller för att kunna utmana och ta sig förbi sin motståndare.

Genom smålagsspel med övertag 2v1, 3v2 kan spelbarhet och spelytor enkelt introduceras för spelare.

Driva, Dribbla, Dribbla, Driva

Passa endast om det ger laget ett bättre läge – **inte** för att bli av med bollen.

För att utbilda spelare som är trygga med bollen och har en bra teknisk grund behöver de utbildas i att ta sig förbi sin motståndare.

I Eslövs BK sparkar vi **aldrig** bort bollen. Spelaren ska uppmuntras att ta sig förbi eller passa en medspelare om de är positionerade bättre.

I dessa åldrar uppmanar vi spelarna att fokusera på att driva, utmana och dribbla på träningar och matcher.

Inga instruktioner till spelare på plan

Spelare i Eslövs BK ska lära sig att ta egna beslut och lösa situationer som uppstår på planen.

Instruktioner i matchsituationer stör och stressar spelarna samtidigt som det hindrar lärandet att ta egna beslut.

Instruktioner till spelare ges i pauser eller till vilande spelare. Både under träning och match.

Uppmuntra till egna beslut

Spelare behöver uppmuntras och lyftas till att tro på sig själv. Heja och positiva utrop vid aktioner på plan oavsett utgång är essentiellt för att bygga ett förtroende för spelarna att ta egna beslut.

I pauser och till vilande spelare kan uppmuntrande coaching utföras för att förstärka deras vilja till att ta egna beslut.

Inga fasta positioner

För att få en allsidig träning och utbildning ska spelarna få träna på alla olika positioner – anfallare, försvarare och målvakt.

Positiv uppmuntran!

Var en förebild för alla – oavsett beslut på planen ska spelaren mötas av positiv uppmuntran för sin aktion eller sitt beslut. Korrigering och tips ges vid paus eller vila på ett pedagogiskt och positivt sätt.

Byt i paus

För att alla ska få mycket tid på planen under matcher underlättar det att byta i paus för att maximera möjlighet till utveckling i träningar och matcher.

Rätt antal spelare till match

7-9 spelare är rekommendationen för 5v5 matcher då alla spelare ska få mycket speltid vid matcher.

Tänk på att matchen ska ses som ett träningstillfälle där vi vill maximera speltid för våra spelare som är med.

Byt positioner

För att få en allsidig utbildning inom fotboll och träning ska alla spelare prova på olika positioner.

Alla anfaller och försvarar

För att lära sig att anpassa sig till spelet vid omställningar ska alla spelare uppmuntras att både försvara och anfalla. Spelarna ska lära sig att förhålla sig till spelet – alltså till andra spelare och boll på planen för att främja ett bra anfalls- och försvarsspel.

Konsten att ta bollen

Närmaste spelare ska uppmuntras och introduceras till att alltid gå för att ta bollen från motståndarna istället för att springa och täcka målet.

Maximalt antal bolltouch per träning

Varje träning ska vi sträva efter att ge spelarna maximalt antal bolltouch per träning. Det här innebär att köerna ska vara begränsade till 1 spelare, i intensiva övningar kan de sträckas till 2 spelare. Sträva efter att ge effektiva instruktioner under pauser.

**PRESTATION OCH
UTVECKLING
ÄR INTRESSANT
– INTE RESULTAT.**



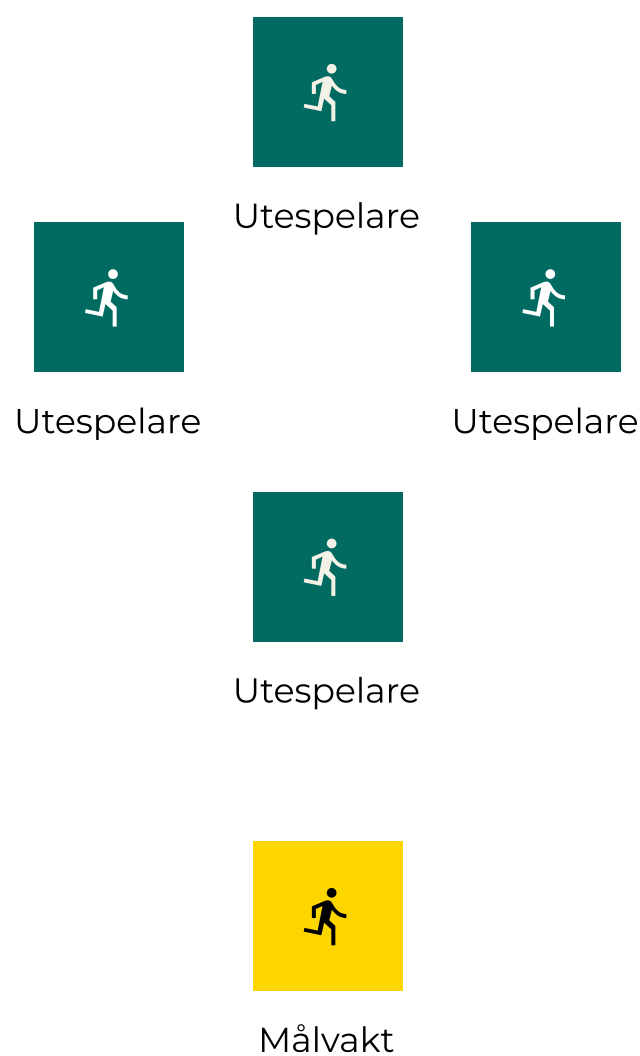
8–9 ÅR

UTBILDNING I MATCH

En match ska ses som ett extra träningstillfälle där fokus är på prestation, aktion och att ge våra spelare största möjlighet till att utvecklas och träna på att agera i matchsituationer.

Självklart är vårt mål att vinna våra matcher, men resultatet i ungdomsåren är alltid sekundärt och ska därför inte vara i fokus före, under eller efter matcher.

- Alla lag ska spela 5-mannafotboll.
- Spelarna ska få lika mycket speltid – under förutsättning att man är med och tränar.
- Resultatet spelar ingen roll – match är lika med träning.
- Spelare ska få ha frihet till egna beslut på planen – de ska inte tas av tränare (eller föräldrar).
Instruktioner ges till spelare utanför plan eller i pauser.
- Korta och enkla genomgångar inför match.
- Positiv uppmuntran stärker spelare och bygger starka, självsäkra individer.
- En träning bör förekomma mellan matchspel.
- Kläder ska alltid vara i gott skick.
- Roter positioner och formationer för att stärka spelförståelse och positionering i spelet.
- Målvakten ska uppmuntras att vara en aktiv och delaktig spelare i det offensiva spelet.



8.-9 ÅR FÄRDIGHETER

I åldern 8-9 år ska hen ha fått möjligheten att lära sig dessa färdigheter under träningar och matcher.

Startar en spelare sent i åldersspannet behöver spelaren introduceras för tidigare och dessa färdigheter innan nästa steg.

Inlärd Att lära ut Kommande

FYSIOLOGI

Styrka

Knäkontroll

Bål

Allsidig styrka

Uthållighet

Aerob (långa sekvenser)

Anaerob (korta sekvenser)

Snabbhet

Reaktion

Acceleration

Uthållighet

Rörlighet

Dynamisk

Koordination

Rytm

Rumsorientering

Korsmönster

Öga-hand, öga-fot
koordination

Perception

Balans, syn och hörsel

SPELFÖRSTÅELSE

Fasta situationer

Spelbarhet

Spelavstånd

Spelbredd

Speldjup

Spelytor

Korridorer

Direkt återerövring

Indirekt återerövring

Positionsförsv

Markeringsförsv

Kombinationsförsv

Positioner

Anpassningsförmåga och
förståelse

Kommunikation

Anfallsmetoder

Omställning - Offensiv

Uppflyttning

Spelvändning

Djupledsspel

Försvarsmetoder

Omställning - Defensiv

Försv

Försv

Försv

Försv

TEKNIK

Scanning

Anfall

Driva

Utmana, finta och dribbla

Vända

Stanna

Skjuta

Volley

Passning - Kort

Passning - Lång

Mottagning

Mottagning och förflyttning

Mottagning i luft

Nick

Försvar

Försv

Brytning

Tackling

Pressa

Markera

Täcka

Understöd

Rörelse

Överlappning

Rotation

Väggspel

Motrörelse

Korslöpning

Avledande rörelse

Timing

Målvakt

Fånga bollen

Kasta sig

Kasta ut bollen

Skjuta ut bollen på volley

Skjuta ut bollen på halv-volley

Boxa bollen

Upphopp och fånga bollen

PSYKOLOGI

Ansvarstagande

Uppleva egen kompetens

Göra sitt bästa

Jämföra mot sig själv

Tillhörighet i gruppen

Återhämtningsförmåga

Förståelse för och våga göra
misstag

Känsla av att kunna påverka

Engagemang och motivation

Positiv feedback mellan
spelare

Känna glädje

Självreglering

Självförtroende

Tro på sig själv

Självmedvetenhet

Fatta egna beslut på och
utanför planen

Koncentration

Förmåga att fokusera under
korta perioder

Hanterar distraktioner
effektivt

8-9 ÅR HJÄLPMEDEL

Här hittar du visualisering av olika termer och hjälpmedel i er träning för att få våra spelare att enklare anamma fotbollsterminologi.

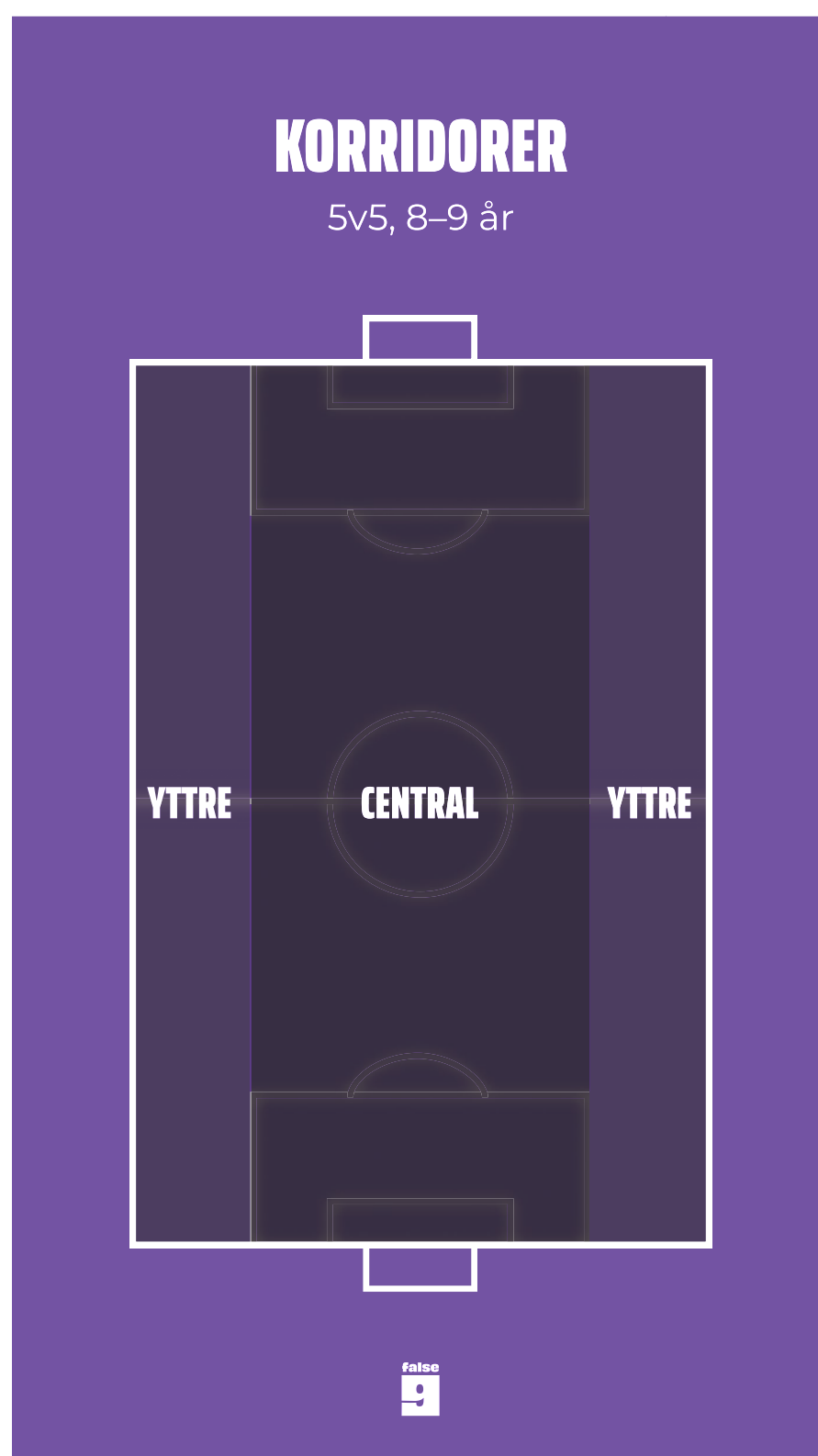
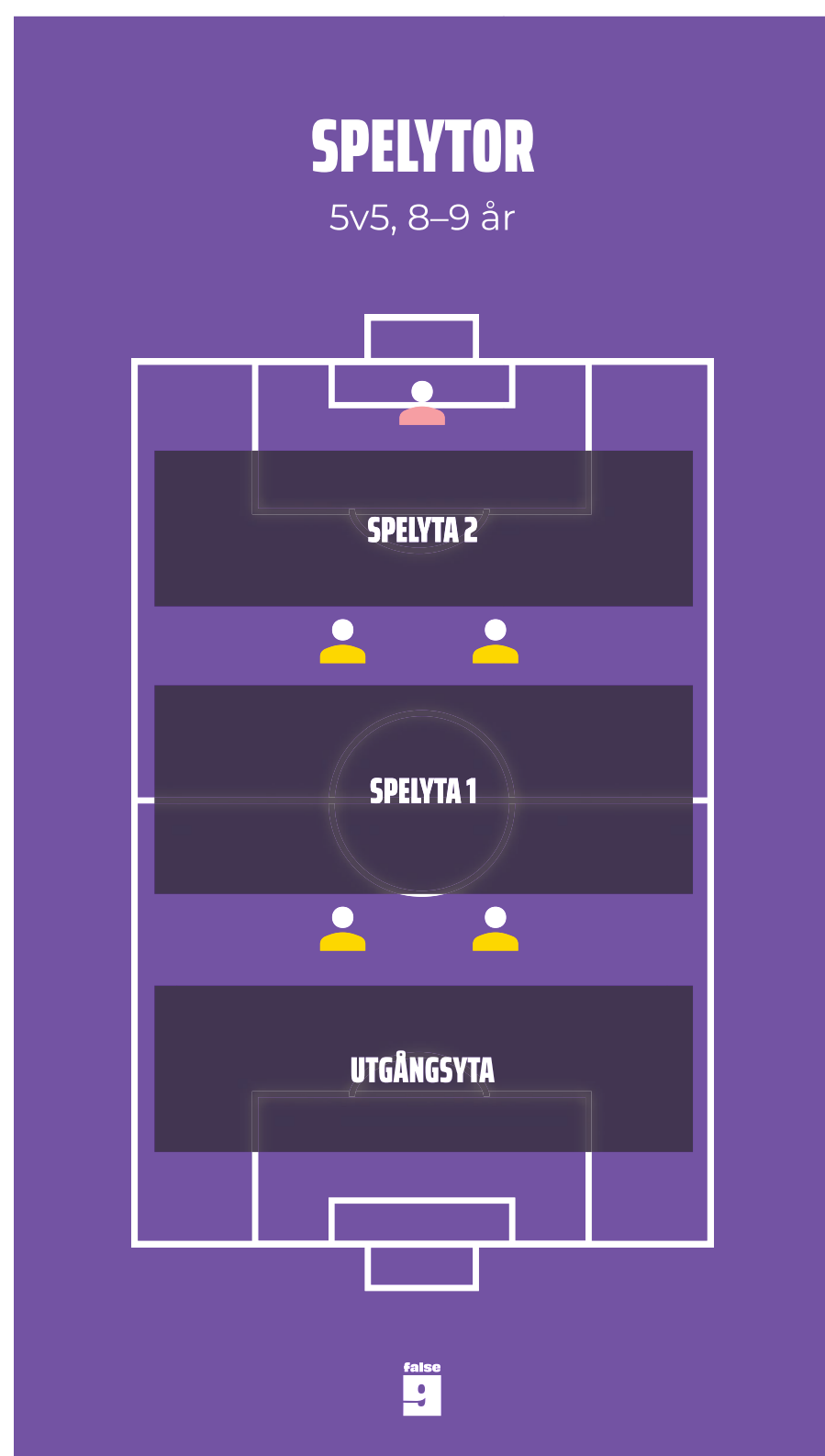
När du räknar ut planstorlek för era spelare i övningar och matcher tar du antalet utespelare på planen x4m på bredden och x7m på längden.

Ex. 3 utespelare i vardera lag skapar en plan på

Bredd: 3x4= 12 meter

Längd: 3x7=21 meter

Även i unga åldrar är det bra att introducera fotbollsterminologi för att ha en konsekvent utbildning för spelarna. I dessa åldrar utökar vi deras förståelse kring spelytor, större fokus på korridorer och fortsättning på planhalvor.



8–9 ÅR PERIODPLANERING

För att uppnå långsiktig spelarutbildning krävs konsekvens i träningsinnehåll och arbetssätt. När tränaren följer en tydlig linje i hur övningar planeras, genomförs och utvärderas, skapas bättre förutsättningar för spelarnas utveckling över tid.

Riktlinjer för träningspass:

- **Planera träningen utifrån de tekniska temana.**

Varje träningspass ska bygga på ett tydligt huvudtema som styr övningsval och fokus.

- **Integrera flera teman när det är relevant, men håll fokus på huvudtemat.**

Instruktioner och feedback ska alltid utgå från det tema som passet syftar till att utveckla, men förhöj gärna övningen genom att väva in avslut, passning eller ett lekfullt moment.

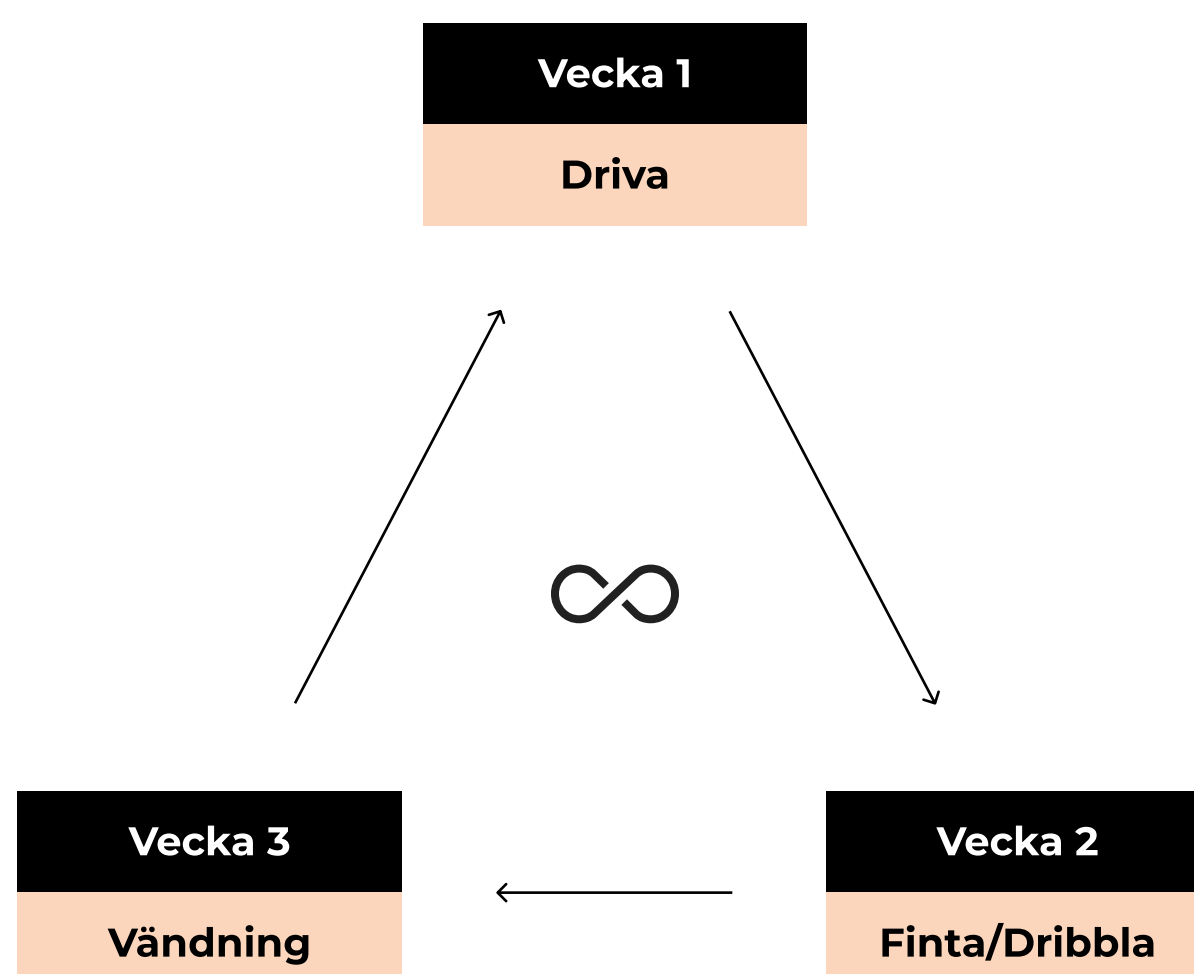
- **Skapa matchlika situationer.**

Sträva efter att spelarna så ofta som möjligt får träna i miljöer och övningar som liknar spelets verklighet.

- **Passning och mottagning behöver inte vara i fokus i spelformen 5 v 5.**

I den åldern och spelformen utvecklas dessa färdigheter naturligt genom spelet. Fokus bör istället ligga på att skapa spelglädje, förståelse för ytor och rörelse, samt att låta spelarna upptäcka passningslösningar själva.

Arbetssätt

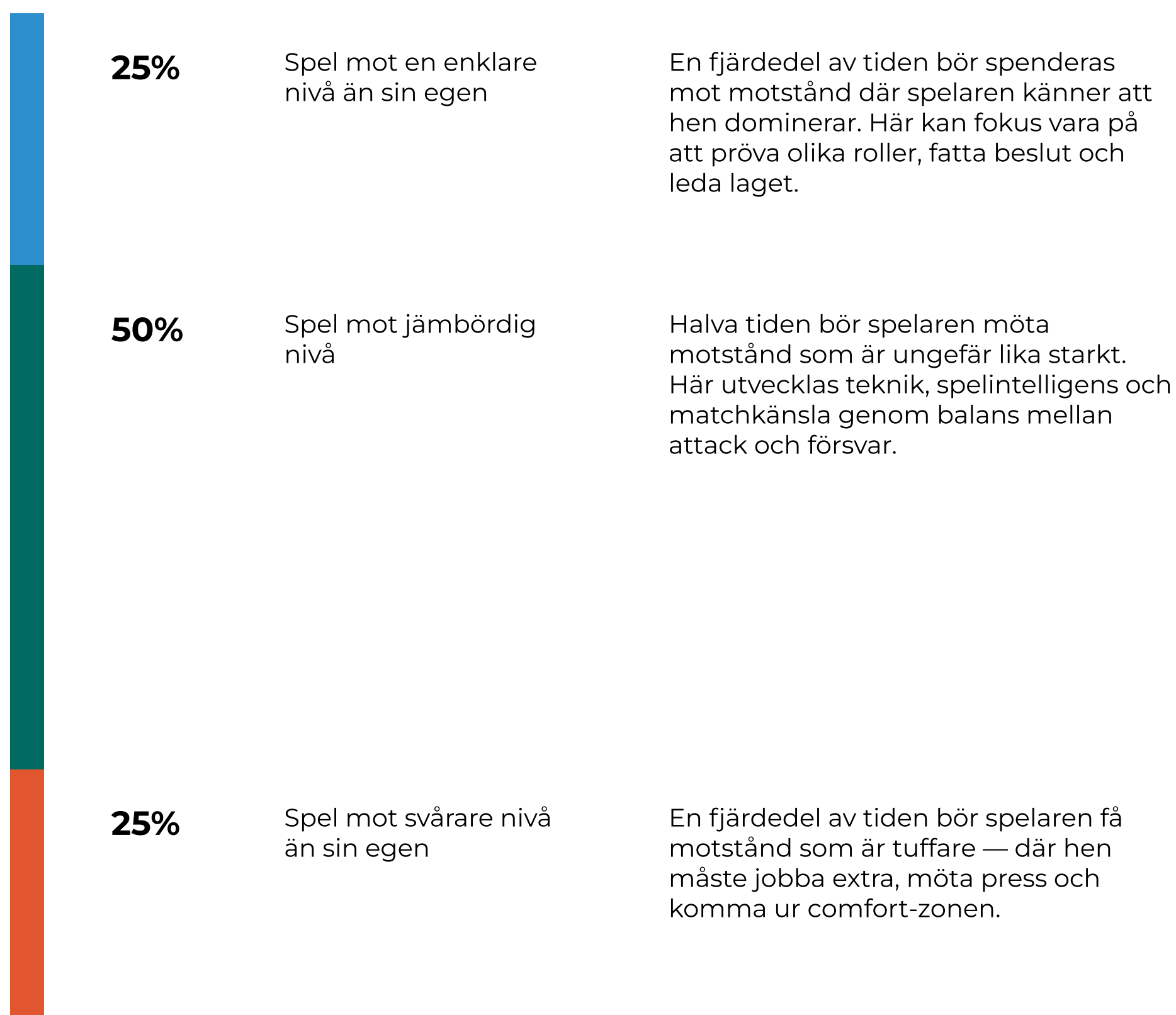


8-9 ÅR

NIVÅANPASSNING

Att låta spelare träna och spela mot varierande motstånd — ibland på sin egen nivå, ibland lättare eller svårare — har flera viktiga syften:

- Spelaren utvecklas bättre när hen utmanas, både för att lära sig nya saker och för att testa sina gränser.
- Genom att ibland spela mot lättare motstånd kan spelaren ta kommando, leda laget, stärka självförtroendet och pröva strategier utan konstant press.
- När spelaren ställs mot svårare motstånd lär hen sig hantera motgång, höja prestationsnivån, träna resiliens och problemlösning under press.
- Variation skapar bredd: olika typer av utmaningar gör spelaren mer komplett och flexibel.
- Det stärker motivationen — både när man lyckas dominera (lättare motstånd) och när man kämpar (svårare motstånd).



Vi rekommenderar att dessa anpassningar sker inom den träningsgrupp spelaren befinner sig i.

8-9 ÅR ÖVNINGAR

Få tillgång till alla övningar och träningspass i appen False Nine.

10-12 ÅR

TÄNKA OCH AGERA KLOKT TILLSAMMANS

10–12 ÅR

FOKUSOMRÅDE

Barnen går in i en fas där de är mottagliga för avancerad teknik och med en ökad förståelse för det taktiska spelet. Träningen bör fortfarande vara rolig, men nu med ökad utmaning, variation och ökad fokus på spelförståelse.

Rekommenderad träning

2-3 gånger i veckan.

Rekommenderat antalet tränare

1 tränare per 10 barn

FÄRDIGHETSTRÄNING

- Avancerad teknik i samarbete med andra i fart. Driva, dribbla, passa, skjuta och ta emot bollen – med båda fötterna.
- Spelförståelse. Enkla principer för anfall och försvar. Se sidan om färdigheter.
- Smålagsspel. För att öka bolltouch och främja utvecklingen ska 7v7 i största mån undvikas på träning och fokus ska vara på färre spelare på plan.
- Initiativ och självförtroende. Uppmuntra att våga prova, fatta egna beslut och lösa spelmoment själv.
- Fysik och koordination. Fokus på snabbhet, kroppskontroll, balans och rytm utan att överbelasta.

Spelarna går in i en period med större förståelse för taktik men huvuddelen ska fortsatt vara på teknik. Fokusera på prestationer och aktioner, ingen fokus på resultat.

ANFALLSPEL

All träning ska ha fokus på det anfallsinriktade spelet.

- Ta sig förbi sin motståndare
- Hitta spelytor & spelbarhet
- Kommunikation

FÖRSVARSSPEL

Fokus på försvarsspel.

- Skillnaden i att markera & pressa
- Position i relation med bollen
- Utvecklad grundförståelse för försvarsspel

HUR?

Övningar med lekfulla moment i smågrupper, matchliknande eller där de utmanas med fart.

60% Teknik – Avancerad

30% Spelförståelse

10% Fysiologi – Avancerad motorik & snabbhet

Bonus: Psykologi



10–12 ÅR COACHING TIPS

Spelbarhet i match

Vi spelar fotboll – vi sparkar inte fotboll. Båda backarna ska vara spelbara vid utkast från målvakt och målvakten rullar ut bollen oavsett situation på plan. I spelet ska målvakten agera som en extra utespelare och uppmuntras att vara med i anfallsspelet.

Lediga spelytor och spelbarhet på planen

För att spela fotboll behöver spelarna utbildas i hur man kan hitta en lediga yta för att bli spelbar eller för att kunna utmana och ta sig förbi sin motståndare.

Genom smålagsspel med övertag 2v1, 3v2 kan spelbarhet och spelytor enkelt introduceras för spelare.

Driva, Dribbla, Dribbla, Driva

Passa endast om det ger laget ett bättre läge – **inte** för att bli av med bollen.

För att utbilda spelare som är trygga med bollen och har en bra teknisk grund behöver de utbildas i att ta sig förbi sin motståndare.

I Eslövs BK sparkar vi **aldrig** bort bollen. Spelaren ska uppmuntras att ta sig förbi eller passa en medspelare om de är positionerade bättre.

I dessa åldrar uppmanar vi spelarna att fokusera på att driva, utmana och dribbla på träningar och matcher.

Inga instruktioner till spelare på plan

Spelare i Eslövs BK ska lära sig att ta egna beslut och lösa situationer som uppstår på planen.

Instruktioner i matchsituationer stör och stressar spelarna samtidigt som det hindrar lärandet att ta egna beslut.

Instruktioner till spelare ges i pauser eller till vilande spelare. Både under träning och match.

Uppmuntra till egna beslut

Spelare behöver uppmuntras och lyftas till att tro på sig själv. Heja och positiva utrop vid aktioner på plan oavsett utgång är essentiellt för att bygga ett förtroende för spelarna att ta egna beslut.

I pauser och till vilande spelare kan uppmuntrande coaching utföras för att förstärka deras vilja till att ta egna beslut.

Inga fasta positioner

För att få en allsidig träning och utbildning ska spelarna få träna på alla olika positioner – anfallare, försvarare och målvakt.

Scanning – se dig omkring

I den här åldern börjar vi introducera scanning. Konsten att se sig omkring och hitta ytor, medspelare och lösningar på planen. Genom att scanna kan spelarna skaffa sig viktig tid med boll i anfallsspel och i försvarsspel som ger dem möjlighet att ta rätt beslut.

Positionering i försvar

Vi utvecklar förståelsen av försvar genom att markera och pressa. Den grundläggande kunskapen är att vara på försvarssida (mellan motståndare och målet) för att vara ett hinder för motståndaren. För markering gäller att om bollen är nära utför man närmarkering och är nära sina motståndare. Är bollen längre bort utför man avståndsmarkering genom att vara en bit bort från sin motståndare. Vid press tränar vi på att styra spelaren bort från mål/spelytor genom att vinkla kroppen samt att inte bara rusa mot motståndaren.

Positiv uppmuntran!

Var en förebild för alla – oavsett beslut på planen ska spelaren mötas av positiv uppmuntran för sin aktion eller sitt beslut. Korrigering och tips ges vid paus eller vila på ett pedagogiskt och positivt sätt.

Byt i paus

För att alla ska få mycket tid på planen under matcher underlättar det att byta i paus för att maximera möjlighet till utveckling i träningar och matcher.

Rätt antal spelare till match

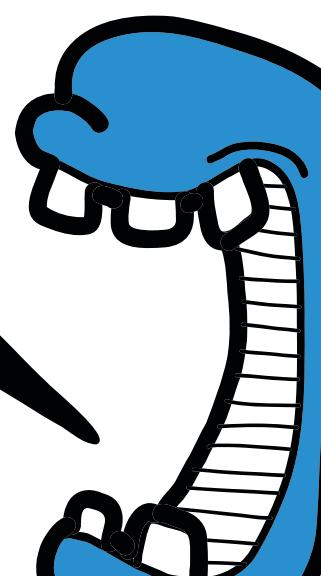
Max 10 spelare är rekommendationen för 7v7 matcher då alla spelare ska få mycket speltid vid matcher.

Tänk på att matchen ska ses som ett träningstillfälle, där vi vill maximera speltid för våra spelare som är med.

Byt positioner

För att få en allsidig utbildning inom fotboll och träning ska alla spelare prova på olika positioner.

**PRESTATION OCH
UTVECKLING
ÄR INTRESSANT
– INTE RESULTAT.**



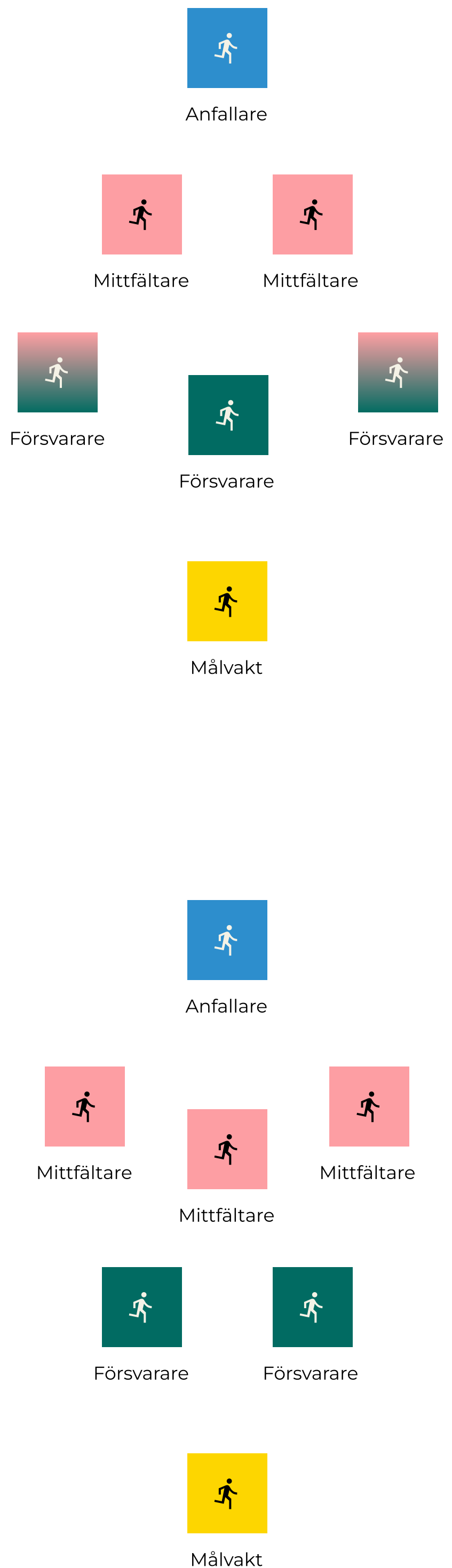
10-12 ÅR UTBILDNING I MATCH

En match ska ses som ett extra träningstillfälle med fokus på prestation, aktion och att ge våra spelare största möjlighet till att utvecklas och träna på att agera i matchsituationer.

Självklart är vårt mål att vinna våra matcher men resultatet i ungdomsåren är alltid sekundärt och ska därför inte vara i fokus före, under eller efter matcher.

EBKs matchställ och overall förväntas att användas när man representerar EBK vid matcher och cuper samt att man har ett korrekt uppförande.

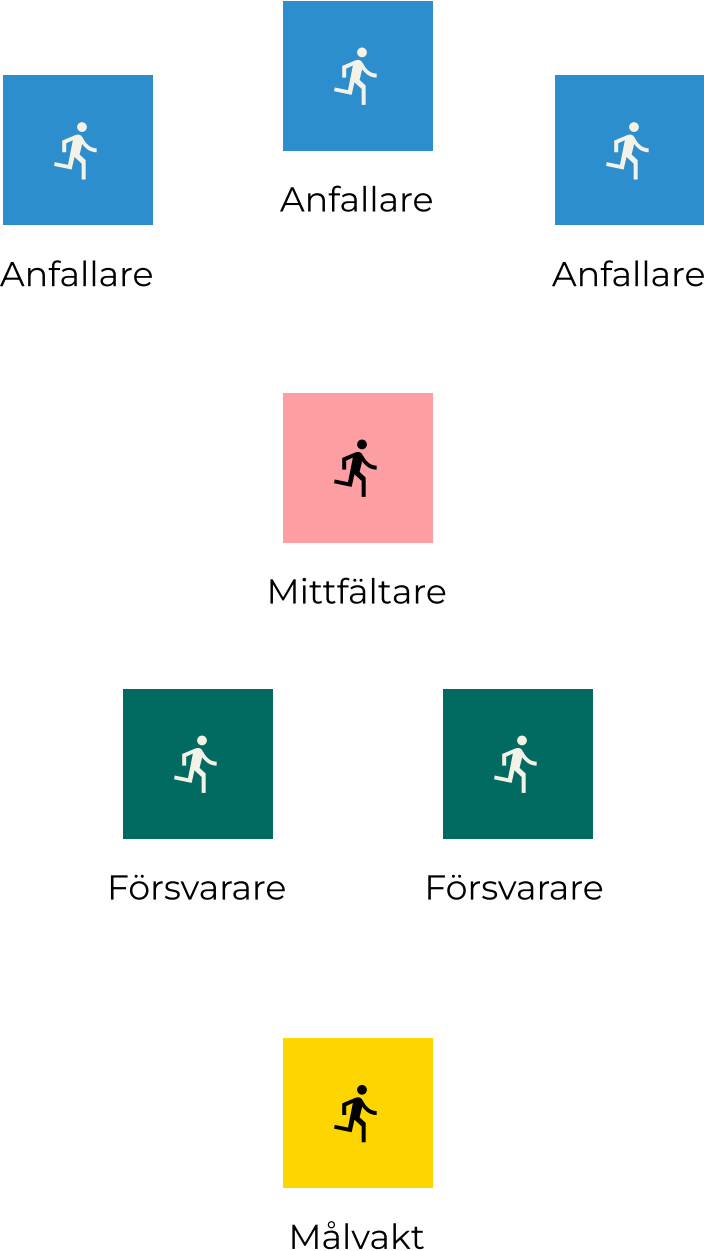
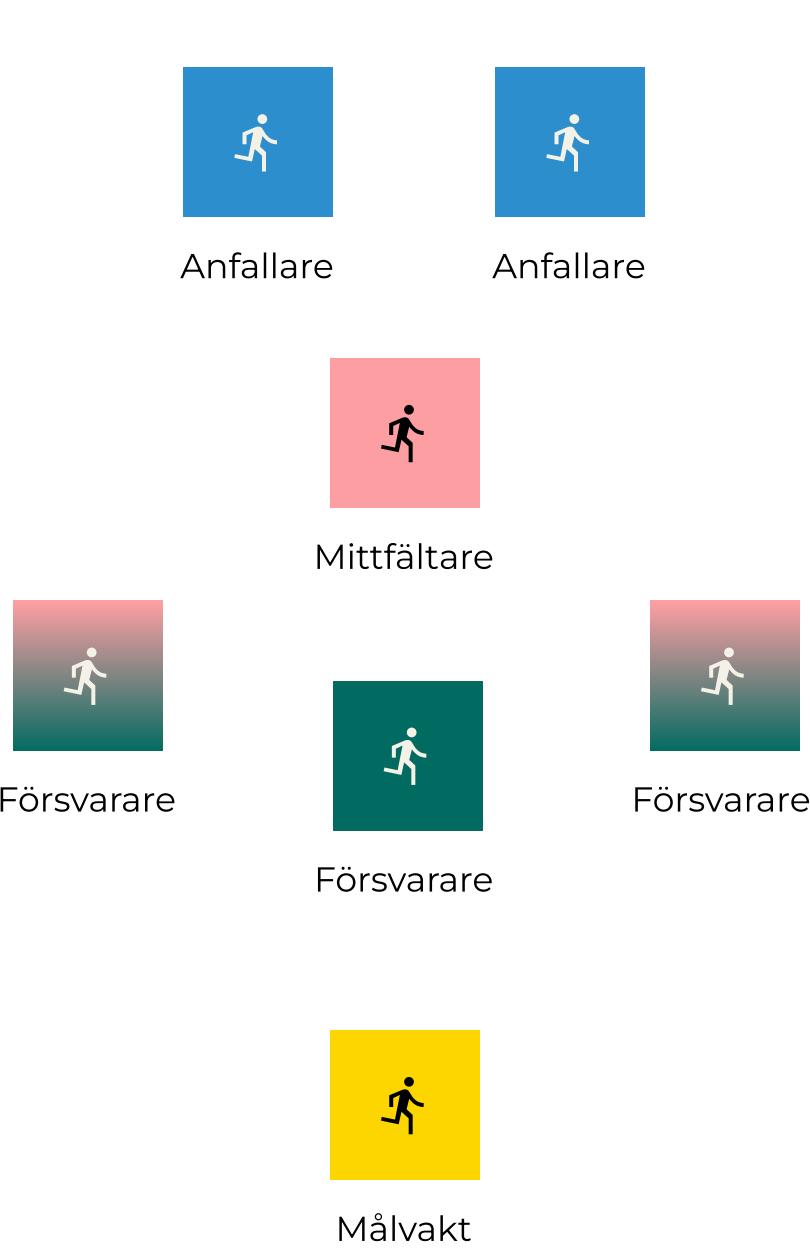
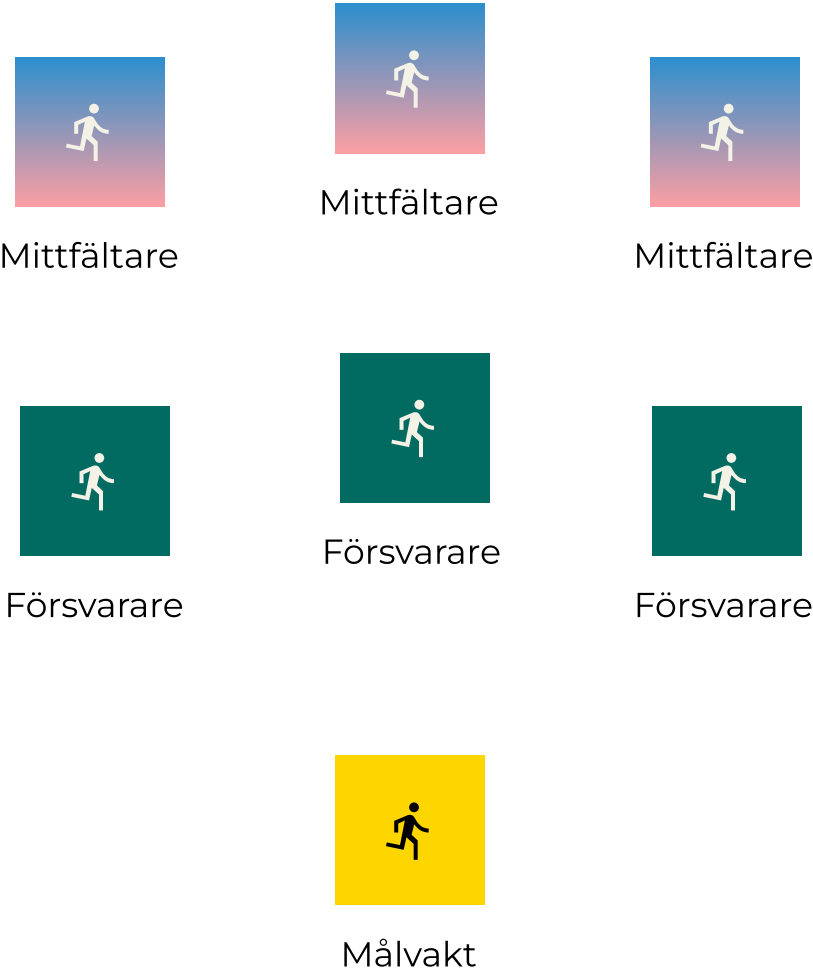
- Alla lag ska spela 7-mannafotboll.
- Spelarna ska få minst 40 min speltid per match.
- För att få delta i matchspel under 10-11 år behövs ett snitt på mer än 1 träning i veckan de senaste 2 månaderna. För 12 års ålder behövs 60% närvaro på träning under de senaste 2 månaderna.
- Resultatet spelar ingen roll – aktioner, spelsätt och insats ska vara i fokus.
- Spelare ska få ha frihet till egna beslut på planen – de ska inte tas av tränare (eller föräldrar). Instruktioner ges till spelare utanför plan eller i pauser.
- Genomgångar inför match sker i klubblokalen vid matcher på Husarängen.
- Vid ombyte innan och efter match/träning är det endast tillträde för spelare och ledare/tränare av samma kön som spelarna.
- Positiv uppmuntran stärker spelare och bygger starka, självsäkra individer.
- Två träningar bör förekomma mellan matchspel.
- Kläder ska alltid vara i gott skick.
- Roter positioner och formationer för att stärka spelförståelse och positionering i spelet.
- Matcher är ett tillfälle att spela med nya lagkamrater.



VIKTEN ATT ROTERA POSITIONER OCH FORMATIONER

Matchen är ett utmärkt tillfälle att utvecklas på. Våga rotera position på våra spelare och att skifta formationer för att utmana spelare och främja deras utveckling inom spelförståelse.

Tänk på att inte byta för ofta utan koppla en formation till ert fokusområde och träningsperiod på 2-3 veckor. Formationsskifte ska inte göras för saken skull utan ska främja utvecklingen.



10-12 ÅR FÄRDIGHETER

I åldern 10-12 år ska hen ha fått möjligheten att lära sig dessa färdigheter under träningar och matcher.

Startar en spelare sent i åldersspannet behöver spelaren introduceras för tidigare och dessa färdigheter innan nästa steg.

Inlärd Att lära ut Kommande

FYSIOLOGI

Styrka

Knäkontroll

Bål

Allsidig styrka

Uthållighet

Aerob (långa sekvenser)

Anaerob (korta sekvenser)

Snabbhet

Reaktion

Acceleration

Uthållighet

Rörlighet

Dynamisk

Koordination

Rytm

Rumsorientering

Korsmönster

Öga-hand, öga-fot
koordination

Perception

Balans, syn och hörsel

SPELFÖRSTÅELSE

Fasta situationer

Spelbarhet

Spelavstånd

Spelbredd

Speldjup

Spelytor

Korridorer

Direkt återerövring

Indirekt återerövring

Positionsförsv

Markeringsförsv

Kombinationsförsv

Positioner

Anpassningsförmåga och
förståelse

Kommunikation

Anfallsmetoder

Omställning - Offensiv

Uppflyttning

Spelvändning

Djupledsspel

Försvarsmetoder

Omställning - Defensiv

Försv - Centrering

Försv

 - Uppflyttning

Försv - Nedflyttning

Försv

 - Överflyttning

TEKNIK

Scanning

Anfall

Driva

Utmana, finta och dribbla

Vända

Stanna

Skjuta

Volley

Passning - Kort

Passning - Lång

Mottagning

Mottagning och förflyttning

Mottagning i luft

Nick

Försv

Försv

ssida

Brytning

Tackling

Pressa

Markera

Täcka

Understöd

Rörelse

Överlappning

Rotation

Väggspel

Motrörelse

Korslöpning

Avledande rörelse

Timing

Målvakt

Fånga bollen

Kasta sig

Kasta ut bollen

Skjuta ut bollen på volley

Skjuta ut bollen på halv-volley

Boxa bollen

Upphopp och fånga bollen

PSYKOLOGI

Ansvarstagande

Uppleva egen kompetens

Göra sitt bästa

Jämföra mot sig själv

Tillhörighet i gruppen

Återhämtningsförmåga

Förståelse för och våga göra
misstag

Känsla av att kunna påverka

Engagemang och motivation

Positiv feedback mellan
spelare

Känna glädje

Självreglering

Självförtroende

Tro på sig själv

Självmedvetenhet

Fatta egna beslut på och
utanför planen

Koncentration

Förmåga att fokusera under
längre perioder

Hanterar distraktioner
effektivt

10-12 ÅR HJÄLPMEDEL

Här hittar du visualisering av olika termer och hjälpmedel i er träning för att få våra spelare att enklare anamma fotbollsterminologi.

När du räknar ut planstorlek för era spelare i övningar och matcher tar du antalet utespelare på planen x5m på bredden och x8m på längden.

Ex. 3 utespelare i vardera lag skapar en plan på

Bredd: $3 \times 5 = 15$ meter

Längd: $3 \times 8 = 24$ meter

Även i unga åldrar är det bra att introducera fotbollsterminologi för att ha en konsekvent utbildning för spelarna. I dessa åldrar utökar vi deras förståelse kring spelytor, korridorer och introducerar tredjedelar av planen.

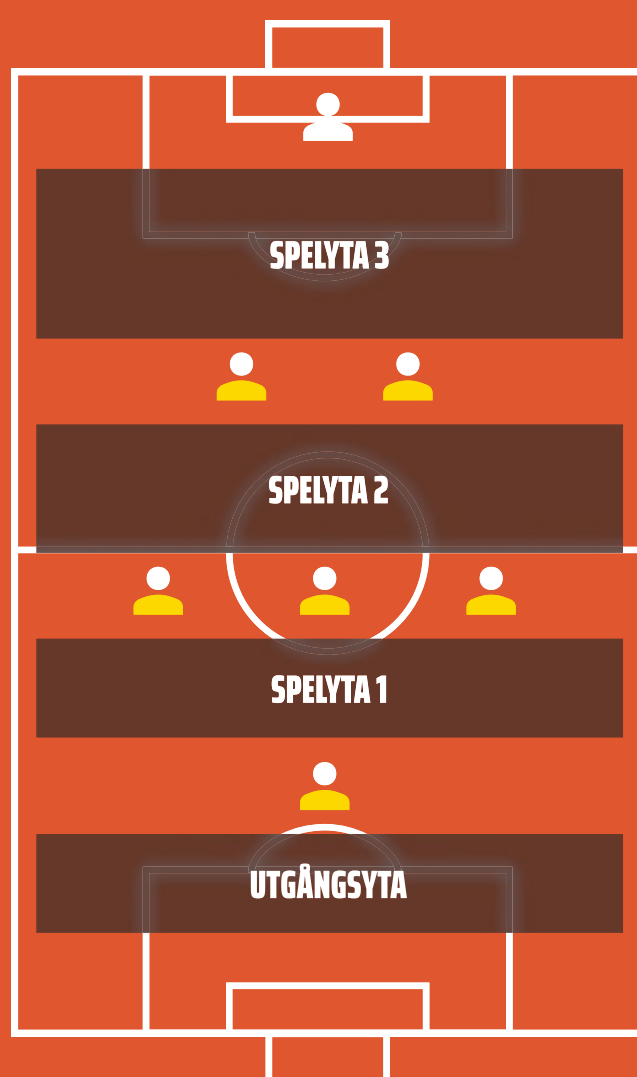
RÄKNA UT PLANSTORLEK

7v7, 10-12 år



SPELYTOR

7v7, 10-12 år



KORRIDORER

7v7, 10-12 år



DELAR AV PLANEN

7v7, 10-12 år



10–12 ÅR

PERIODPLANERING

För att uppnå långsiktig spelarutbildning krävs konsekvens i träningsinnehåll och arbetssätt. När tränaren följer en tydlig linje i hur övningar planeras, genomförs och utvärderas, skapas bättre förutsättningar för spelarnas utveckling över tid.

Riktlinjer för träningspass:

- **Planera träningen utifrån de tekniska temana.**

Varje träningspass ska bygga på ett tydligt huvudtema som styr övningsval och fokus.

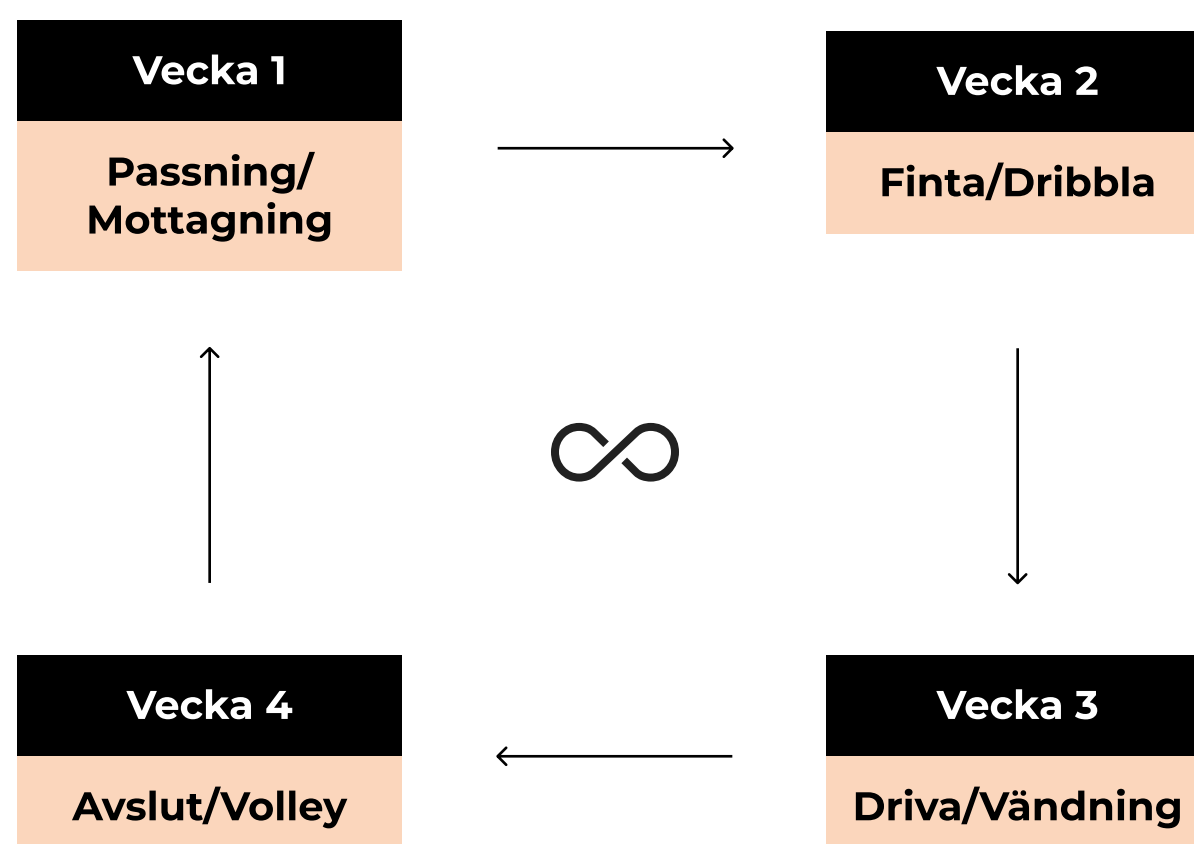
- **Integrera flera teman när det är relevant, men håll fokus på huvudtemat.**

Instruktioner och feedback ska alltid utgå från det tema som passet syftar till att utveckla, men förhöj gärna övningen genom att väva in avslut, passning eller ett lekfullt moment.

- **Skapa matchlika situationer.**

Sträva efter att spelarna så ofta som möjligt får träna i miljöer och övningar som liknar spelets verklighet.

Arbetssätt

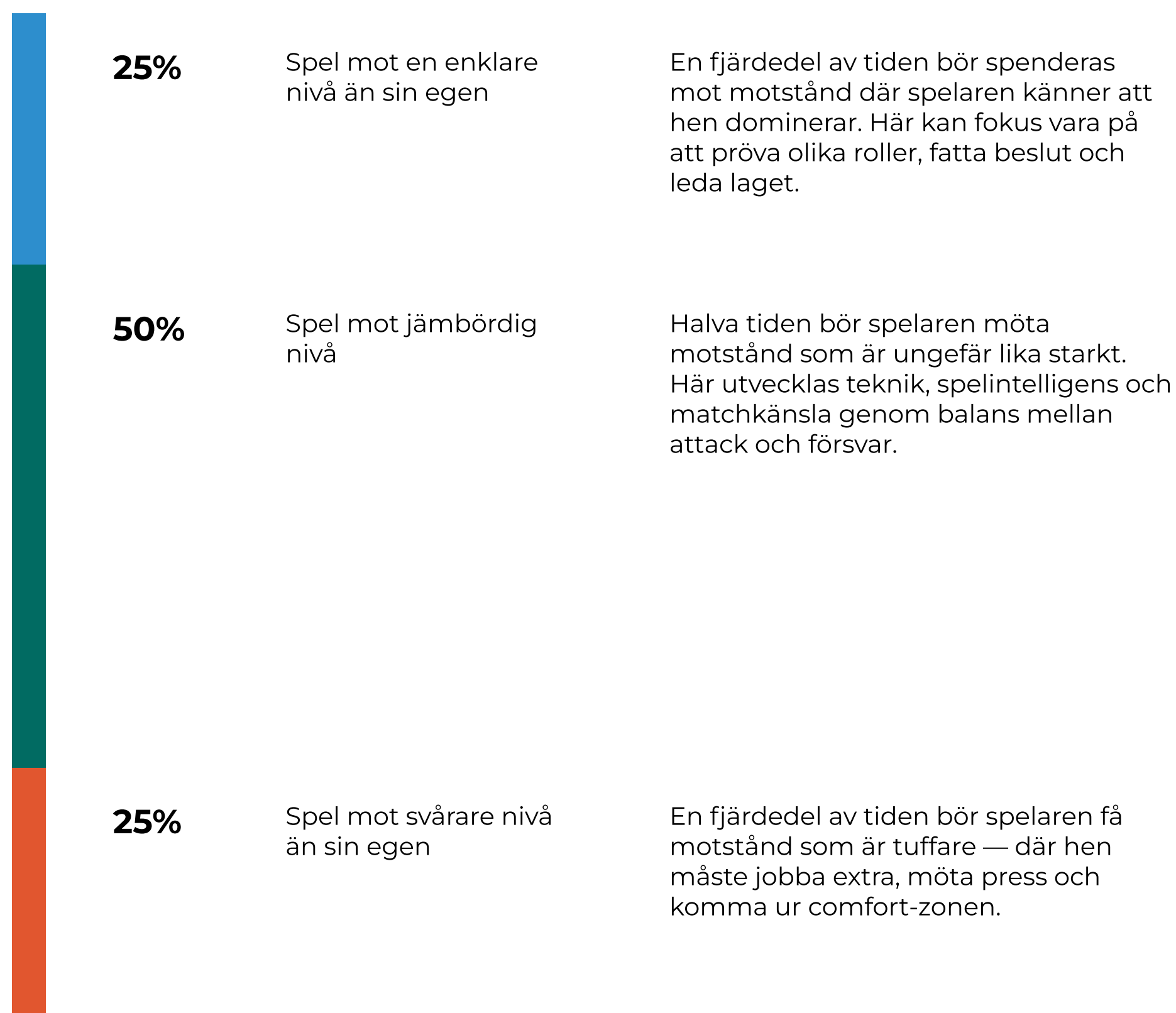


10–12 ÅR

NIVÅANPASSNING

Att låta spelare träna och spela mot varierande motstånd — ibland på sin egen nivå, ibland lättare eller svårare — har flera viktiga syften:

- Spelaren utvecklas bättre när hen utmanas, både för att lära sig nya saker och för att testa sina gränser.
- Genom att ibland spela mot lättare motstånd kan spelaren ta kommando, leda laget, stärka självförtroendet och pröva strategier utan konstant press.
- När spelaren ställs mot svårare motstånd lär hen sig hantera motgång, höja prestationsnivån, träna resiliens och problemlösning under press.
- Variation skapar bredd: olika typer av utmaningar gör spelaren mer komplett och flexibel.
- Det stärker motivationen — både när man lyckas dominera (lättare motstånd) och när man kämpar (svårare motstånd).



Vi rekommenderar att dessa anpassningar sker inom den träningsgrupp spelaren befinner sig i.

10-12 ÅR ÖVNINGAR

Få tillgång till alla övningar och träningspass i appen False Nine.

13-14 ÅR

EN TID FÖR SPELFÖRSTÅELSE

13–14 ÅR

FOKUSOMRÅDE

Spelarna går in i en fysisk och mental utvecklingsfas. Träningarna ska vara strukturerade och motiverande för utveckling och förståelse för spelet men bör innehålla roliga moment och tävlingar samt fortsatt vara individanpassad.

FÄRDIGHETSTRÄNING

- Fördjupad teknik under speltempo. Fortsätt att utveckla teknik i matchliknande situationer med press, tid och riktning.
- Spelförståelse. Fler principer för anfall och försvar. Se sidan om färdigheter.
- Rollförståelse. Positioner och uppgifter i laget men med fortsatt rotation.
- Fysisk utveckling. Anpassad träning för styrka, snabbhet och viss uthållighet med hänsyn till puberteten och tillväxt.
- Matchspel i form 9 mot 9 ska inte vara dominerande i träning. Om det används ska spelarna sättas i situationer för taktiskt lärande och individuell utveckling.

Fortsatt fokus på utveckling – inte selektering. Alla spelare ska få chansen att utvecklas långsiktigt utifrån sina förutsättningar. Fokus på prestationer och aktioner, ingen fokus på resultat.

ANFALLSSPEL

Fokus på anfallsspel.

- Snabbhet med och utan boll
- Rörelse med och utan boll
- Fortsatt kommunikation

FÖRSVARSSPEL

Fokus på försvarsspel.

- Skillnaden på olika sorters försvarsspel

HUR?

Övningar med lekfulla moment i smågrupper, matchliknande eller där de utmanas med fart.

60% Spelförståelse

30% Teknik – Avancerad

10% Fysiologi – Avancerad motorik & snabbhet

Bonus: Psykologi

Rekommenderad träning

2-3 gånger i veckan.

Rekommenderat antalet tränare

1 tränare per 12 barn.

Kost och sömn

Introduktion till kost och sömnvanor ska introduceras för spelarna.



13–14 ÅR COACHING TIPS

Spelbarhet i match

Vi spelar fotboll – vi sparkar inte fotboll. Båda backarna ska vara spelbara vid utkast från målvakt och målvakten rullar ut bollen oavsett situation på plan. I spelet ska målvakten agera som en extra utespelare och uppmuntras att vara med i anfallsspelet.

Lediga spelytor och spelbarhet på planen

För att spela fotboll behöver spelarna utbildas i hur man kan hitta en lediga yta för att bli spelbar eller för att kunna utmana och ta sig förbi sin motståndare.

Genom smålagsspel med övertag 2v1, 3v2 kan spelbarhet och spelytor enkelt introduceras för spelare.

Driva, Dribbla, Dribbla, Driva

Passa endast om det ger laget ett bättre läge – **inte** för att bli av med bollen.

För att utbilda spelare som är trygga med bollen och har en bra teknisk grund behöver de utbildas i att ta sig förbi sin motståndare.

I Eslövs BK sparkar vi **aldrig** bort bollen. Spelaren ska uppmuntras att ta sig förbi eller passa en medspelare om de är positionerade bättre.

I dessa åldrar uppmanar vi spelarna att fokusera på att driva, utmana och dribbla på träningar och matcher.

Inga instruktioner till spelare på plan

Spelare i Eslövs BK ska lära sig att ta egna beslut och lösa situationer som uppstår på planen.

Instruktioner i matchsituationer stör och stressar spelarna samtidigt som det hindrar lärandet att ta egna beslut.

Instruktioner till spelare ges i pauser eller till vilande spelare både under träning och match.

Uppmuntra till egna beslut

Spelare behöver uppmuntras och lyftas till att tro på sig själv. Heja och positiva utrop vid aktioner på plan oavsett utgång är essentiellt för att bygga ett förtroende för spelarna att ta egna beslut.

I pauser och till vilande spelare kan uppmuntrande coaching utföras för att förstärka deras vilja till att ta egna beslut.

Inga fasta positioner

För att få en allsidig träning och utbildning ska spelarna få träna på alla olika positioner – anfallare, försvarare och målvakt.

Scanning – se dig omkring

I den här åldern börjar vi introducera scanning. Konsten att se sig omkring och hitta ytor, medspelare och lösningar på planen. Genom att scanna kan spelarna skaffa sig viktig tid med boll i anfallsspel och i försvarsspel som ger dem möjlighet att ta rätt beslut.

Positionering i försvar

Vi utvecklar förståelsen av försvar genom att markera och pressa. Mer avancerad kunskap om att vara på försvarssida (mellan motståndare och målet) för att vara ett hinder för motståndaren. För markering gäller att om bollen är nära utför man närmarkering och är nära sina motståndare. Är bollen längre bort utför man avståndsmarkering genom att vara en bit bort från sin motståndare. Vid press tränar vi på att styra spelaren bort från mål/spelytor genom att vinkla kroppen samt att inte bara rusa mot motståndaren.

Positiv uppmuntran!

Var en förebild för alla – oavsett beslut på planen ska spelaren mötas av positiv uppmuntran för sin aktion eller sitt beslut. Korrigering och tips ges vid paus eller vila på ett pedagogiskt och positivt sätt.

Byt i paus

För att alla ska få mycket tid på planen under matcher underlättar det att byta i paus för att maximera möjlighet till utveckling i träningar och matcher.

Rätt antal spelare till match

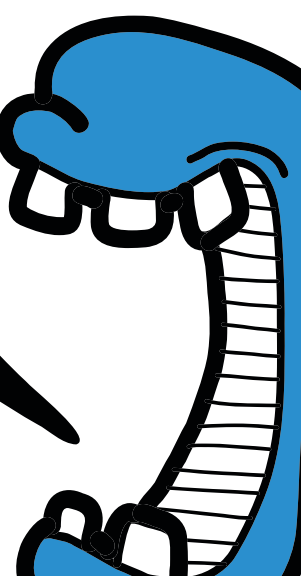
Max 12 spelare är rekommendationen för 9v9 matcher då alla spelare ska få mycket speltid vid matcher.

Tänk på att matchen ska ses som ett träningstillfälle där vi vill maximera speltid för våra spelare som är med.

Byt positioner

För att få en allsidig utbildning inom fotboll och träning ska alla spelare prova på olika positioner.

**PRESTATION OCH
UTVECKLING
ÄR INTRESSANT
– INTE RESULTAT.**



13-14 ÅR

FÄRDIGHETER

I åldern 13-14 år ska hen ha fått möjligheten att lära sig dessa färdigheter under träningar och matcher.

Startar en spelare sent i åldersspannet behöver spelaren introduceras för tidigare och dessa färdigheter innan nästa steg.

Inlärd Att lära ut Kommande

FYSIOLOGI

Styrka

Knäkontroll

Bål

Allsidig styrka

Uthållighet

Aerob (långa sekvenser)

Anaerob (korta sekvenser)

Snabbhet

Reaktion

Acceleration

Uthållighet

Rörlighet

Dynamisk

Koordination

Rytm

Rumsorientering

Korsmönster

Öga-hand, öga-fot
koordination

Perception

Balans, syn och hörsel

SPELFÖRSTÅELSE

Fasta situationer

Spelbarhet

Spelavstånd

Spelbredd

Speldjup

Spelytor

Korridorer

Direkt återerövring

Indirekt återerövring

Positionsförsvaret

Markeringsförsvaret

Kombinationsförsvaret

Positioner

Anpassningsförmåga och
förståelse

Kommunikation

Anfallsmetoder

Omställning - Offensiv

Uppflyttning

Spelvändning

Djupledsspel

Försvarsmetoder

Omställning - Defensiv

Försvaret - Centrering

Försvaret - Uppflyttning

Försvaret - Nedflyttning

Försvaret - Överflyttning

TEKNIK

Scanning

Anfall

Driva

Utmana, finta och dribbla

Vända

Stanna

Skjuta

Volley

Passning - Kort

Passning - Lång

Mottagning

Mottagning och förflyttning

Mottagning i luft

Nick

Försvaret

Försvarssida

Brytning

Tackling

Pressa

Markera

Täcka

Understöd

Rörelse

Överlappning

Rotation

Väggspel

Motrörelse

Korslöpning

Avledande rörelse

Timing

Målvakt

Fånga bollen

Kasta sig

Kasta ut bollen

Skjuta ut bollen på volley

Skjuta ut bollen på halv-volley

Boxa bollen

Upphopp och fånga bollen

PSYKOLOGI

Ansvarstagande

Uppleva egen kompetens

Göra sitt bästa

Jämföra mot sig själv

Tillhörighet i gruppen

Återhämtningsförmåga

Förståelse för och våga göra
misstag

Känsla av att kunna påverka

Engagemang och motivation

Positiv feedback mellan
spelare

Känna glädje

Självreglering

Självförtroende

Tro på sig själv

Självmedvetenhet

Fatta egna beslut på och
utanför planen

Koncentration

Förmåga att fokusera under
längre perioder

Hanterar distraktioner
effektivt

13–14 ÅR

UTBILDNING I MATCH

En match ska ses som ett extra träningstillfälle med fokus på prestation, aktion och att ge våra spelare största möjlighet till att utvecklas och träna på att agera i matchsituationer.

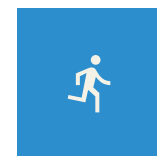
Självklart är vårt mål att vinna våra matcher men resultatet i ungdomsåren är alltid sekundärt och ska därför inte vara i fokus under eller efter matcher. Ett större fokus ska ligga på hur laget och individuella spelare agerade och utförde det som tränas på.

EBKs matchställ och overall förväntas att användas när man representerar EBK vid matcher och cuper samt att man har ett korrekt uppförande.

- Alla lag ska spela 9-mannafotboll.
- Spelarna ska få minst 50 min speltid per match.
- För att få delta i matchspel ska det finnas en närvaro på 70% under träning de senaste 2 månaderna.
- Resultatet spelar ingen roll – aktioner, spelsätt och insats ska vara i fokus.
- Spelare ska få ha frihet till egna beslut på planen – de ska inte tas av tränare (eller föräldrar). Instruktioner ges till spelare utanför plan eller i pauser.
- Genomgångar inför match sker i klubblokalen vid matcher på Husarängen.
- Vid ombyte innan och efter match/träning är det endast tillträde för spelare och ledare/tränare av samma kön som spelarna.
- Alla ska kunna spela med alla. Det innebär att man ska kunna låna spelare underifrån eller individuella spelare i yngre årsgrupper vid behov för laget.
- Två träningar bör förekomma mellan matchspel.
- Kläder ska alltid vara i gott skick.
- Roter positioner och formationer för att stärka spelförståelse och positionering i spelet uppmuntras.
- Matcher är ett tillfälle att spela med nya lagkamrater.



Anfallare



Anfallare



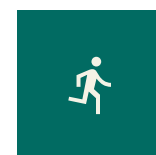
Mittfältare



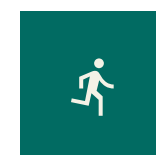
Mittfältare



Mittfältare



Försvare



Försvare



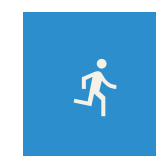
Försvare



Målvakt



Anfallare



Anfallare



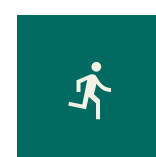
Anfallare



Mittfältare



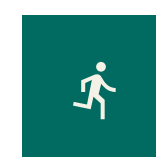
Mittfältare



Försvare



Försvare



Försvare

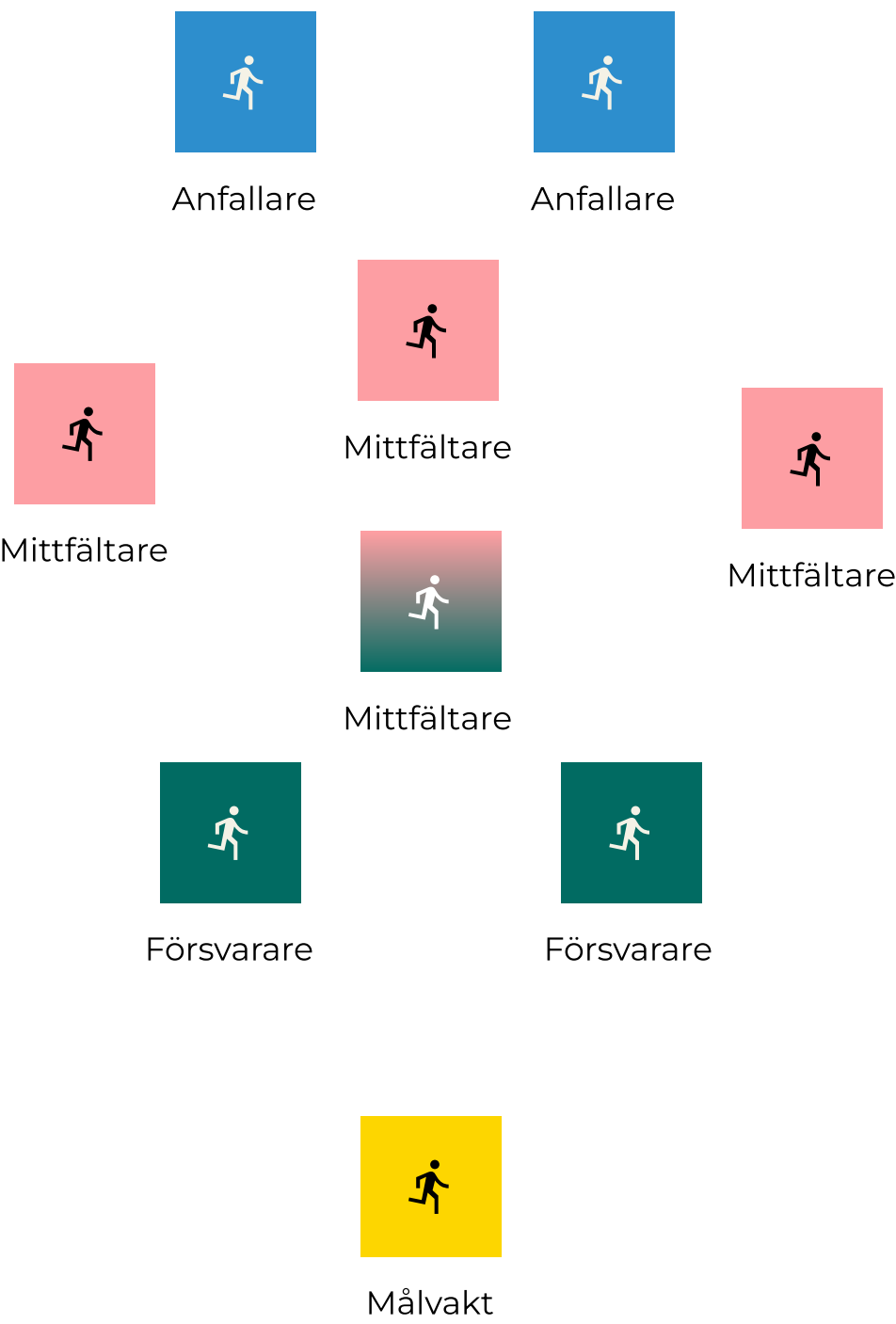
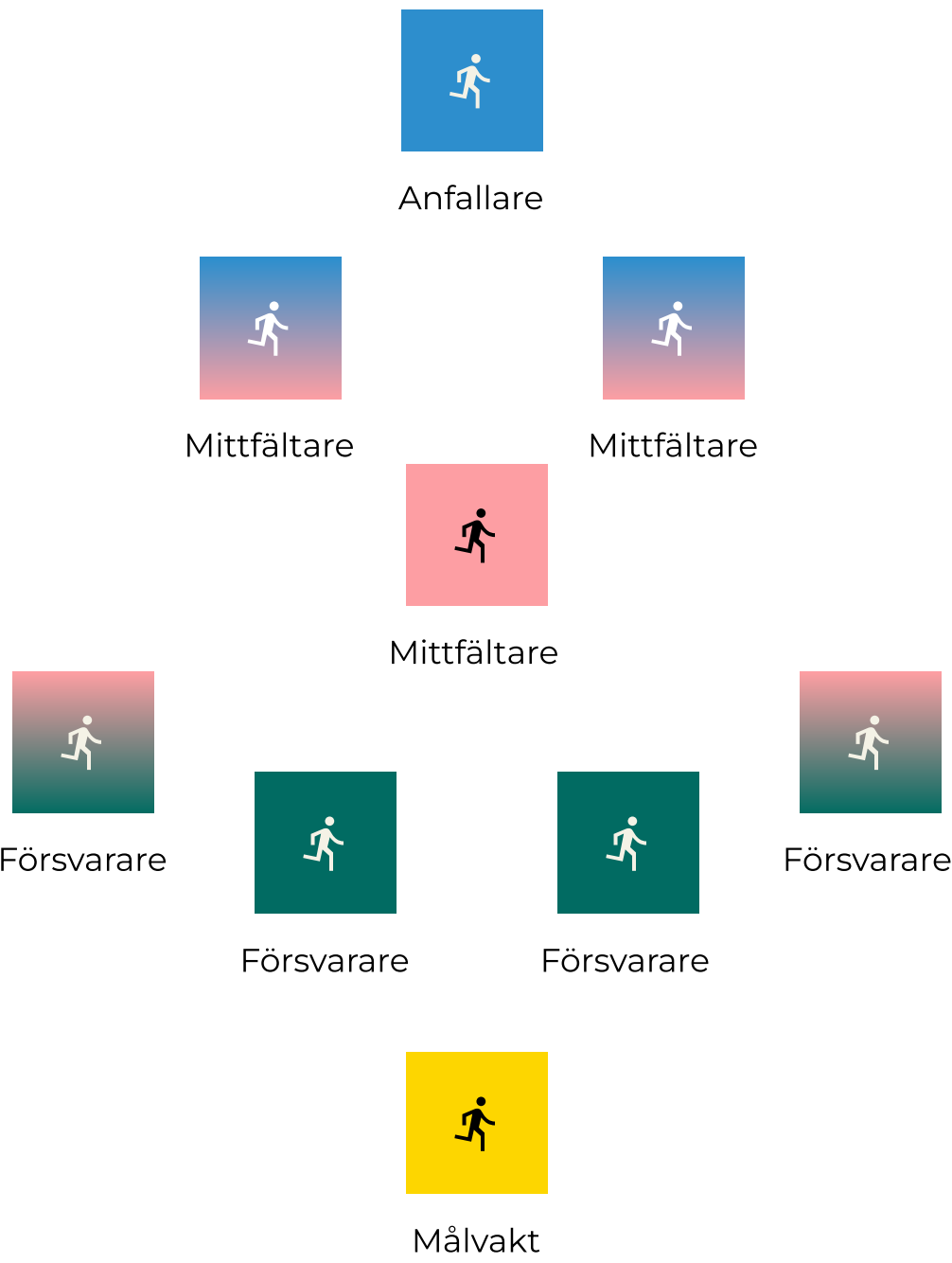


Målvakt

VIKTEN ATT ROTERA POSITIONER OCH FORMATIONER

Matchen är ett utmärkt tillfälle att utvecklas på. Även i äldre åldrar ska vi våga rotera position på våra spelare och att skifta formationer för att utmana spelare och främja deras utveckling inom spelförståelse.

Tänk på att inte byta för ofta utan koppla en formation till ert fokusområde och träningsperiod på 2-3 veckor. Formationsskifte ska inte göras för saken skull utan ska främja utvecklingen.



13-14 ÅR HJÄLPMEDEL

Här hittar du visualisering av olika termer och hjälpmedel i er träning för att få våra spelare att enklare anamma fotbollsterminologi.

När du räknar ut planstorlek för era spelare i övningar och matcher tar du antalet utespelare på planen x6m på bredden och x9m på längden.

Ex. 3 utespelare i vardera lag skapar en plan på

Bredd: 3x6= 18 meter

Längd: 3x9=27 meter

RÄKNA UT PLANSTORLEK

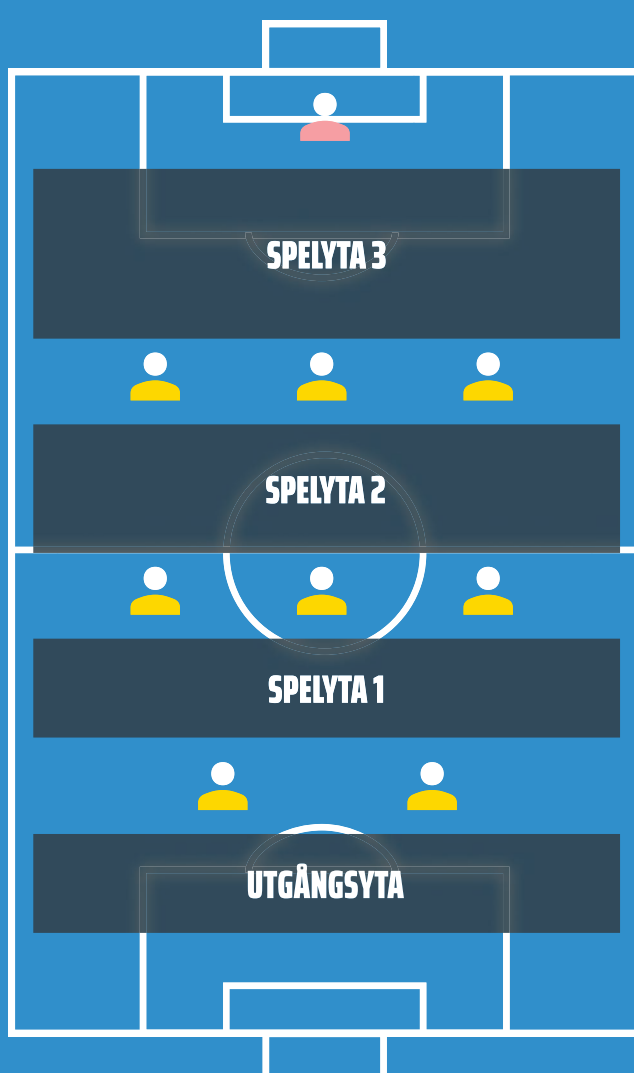
9v9, 13-14 år



false
9

SPELYTOR

9v9, 13-14 år



false
9

KORRIDORER

9v9, 13-14 år



false
9

DELAR AV PLANEN

9v9, 13-14 år



false
9

13–14 ÅR

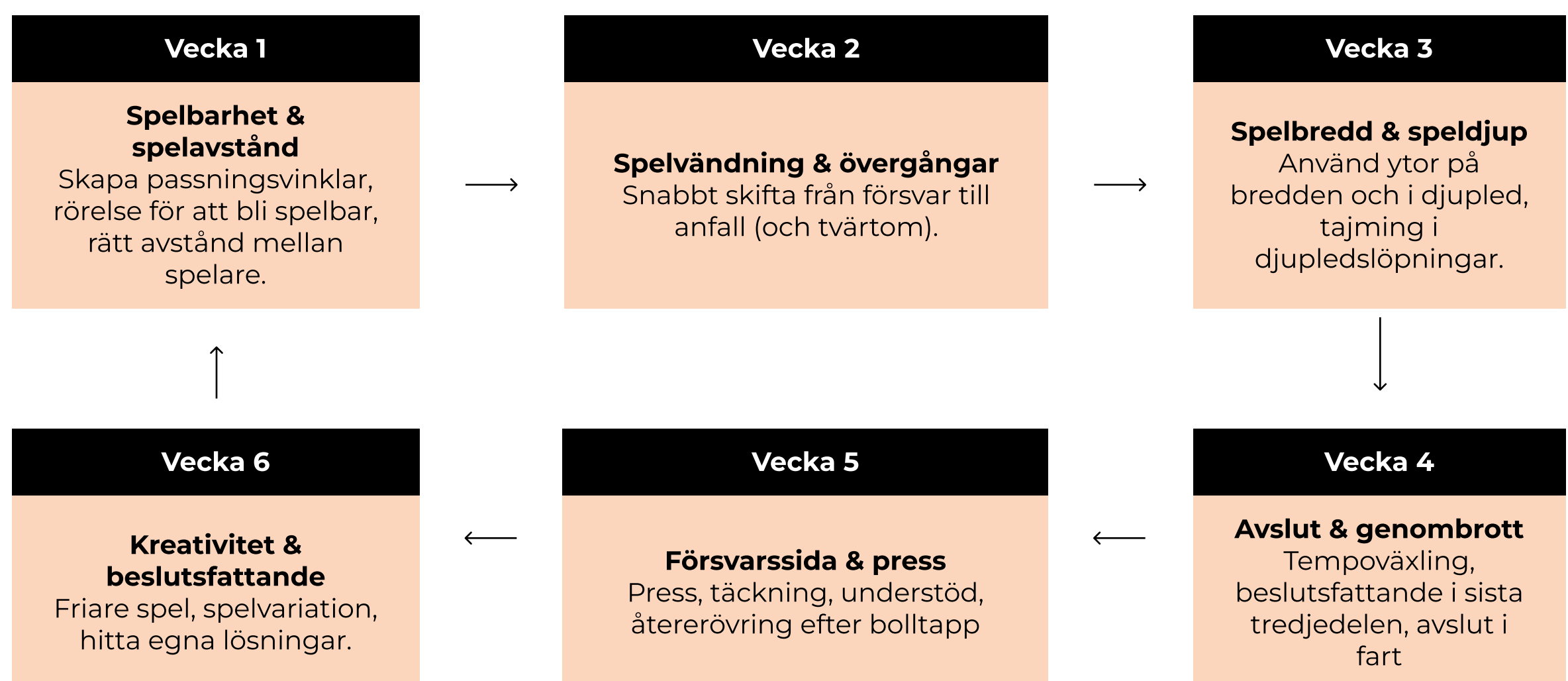
PERIODPLANERING

För att uppnå långsiktig spelarutbildning krävs konsekvens i träningsinnehåll och arbetssätt. När tränaren följer en tydlig linje i hur övningar planeras, genomförs och utvärderas, skapas bättre förutsättningar för spelarnas utveckling över tid.

Riktlinjer för träningspass:

- **Planera träningen utifrån teman.**
Varje träningspass ska bygga på ett tydligt huvudtema som styr övningsval och fokus.
- **Integrera flera teman när det är relevant, men håll fokus på huvudtemat.**
Instruktioner och feedback ska alltid utgå från det tema som passet syftar till att utveckla.
- **Skapa matchlika situationer.**
Sträva efter att spelarna så ofta som möjligt får träna i miljöer och övningar som liknar spelets verklighet.

Arbetssätt

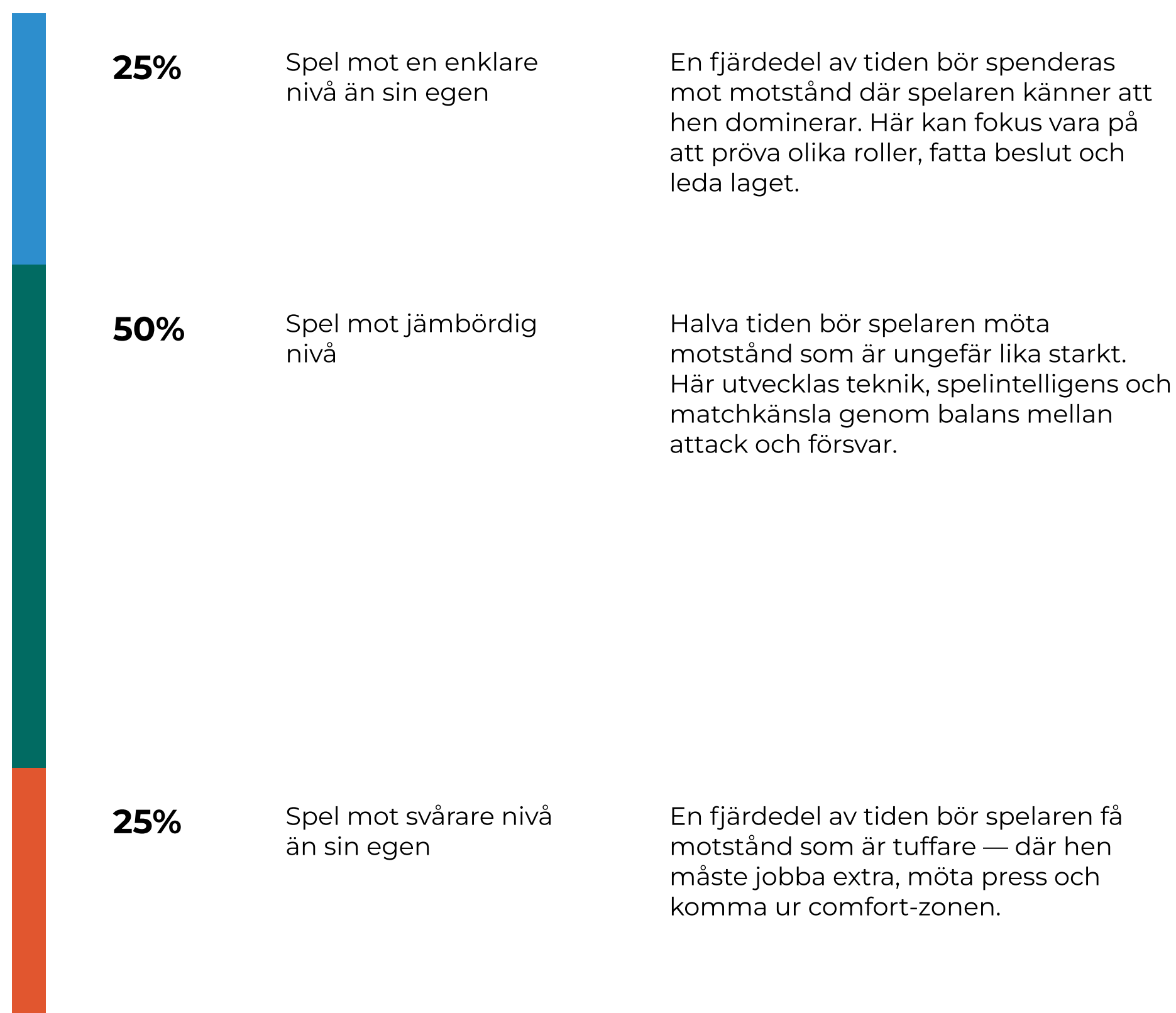


13–14 ÅR

NIVÅANPASSNING

Att låta spelare träna och spela mot varierande motstånd — ibland på sin egen nivå, ibland lättare eller svårare — har flera viktiga syften:

- Spelaren utvecklas bättre när hen utmanas, både för att lära sig nya saker och för att testa sina gränser.
- Genom att ibland spela mot lättare motstånd kan spelaren ta kommando, leda laget, stärka självförtroendet och pröva strategier utan konstant press.
- När spelaren ställs mot svårare motstånd lär hen sig hantera motgång, höja prestationsnivån, träna resiliens och problemlösning under press.
- Variation skapar bredd: olika typer av utmaningar gör spelaren mer komplett och flexibel.
- Det stärker motivationen — både när man lyckas dominera (lättare motstånd) och när man kämpar (svårare motstånd).



Det här kan ske inom den träningsgrupp spelaren befinner sig i men även mellan lag.

13-14 ÅR ÖVNINGAR

Få tillgång till alla övningar och träningspass i appen False Nine.