

Spelarutbildningsplan



Innehåll

Inledning	5
FCV Spelarutbildningsplan kortversion.....	9
Ledare i FCV.....	10
Riktlinjer för träning och match	12
Träningsplanering	12
FCVs gemensamma spelidé	16
Matchning	18
Uppflyttning av spelare	18
Spelarutbildningsplanens nivåer i detalj	20

Spelarutbildningsplan FC Vetlanda Dam

Verksamheten i FC Vetlanda Dam ("FCV") styrs i första hand av föreningens stadgar och föreningens framtagna policys. Syftet med spelarutbildningsplanen är att spelare, ledare och föräldrar i FCV och dess samarbetsföreningar ska ha en gemensam syn på hur verksamheten ska bedrivas. En gemensam spelarutbildningsplan gör arbetet enklare för nya ledare och tränare.

Planen används lämpligen vid säsongsplanering, månadsplanering samt vid spelar- och föräldrainformation.

Stora delar i detta dokument är hämtat ur Svenska Fotbollsförbundets ("SvFF") spelarutbildningsplan.

Det synsätt som genomsyrar spelarutbildningsplanen är detsamma som i Fotbollens spela, lek och lär och bygger på ett barnperspektiv. Det innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde. I planen tas också stor hänsyn till barns mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till deras fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar. Därmed uppfyller spelarutbildningsplanen det som Idrotten vill (Riksidrottsförbundets idéprogram understryker) – att idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar och att hänsyn till variationer i utvecklingstakt ska tas. Allt för att ge bästa förutsättningar till långsiktig prestationsutveckling.

Sammanfattning

En förening och dess lag är många saker. Det är styrelse, ledargruppen, spelare, spelsystemets alla delar som samverkar inbördes och med omgivningen. Det här samspelet utvecklas övertid till något som är föreningen och lagens identitet, dess kännetecken. Mycket av det som idag är FCVs kännetecken ska vi förstärka och vidareutveckla. Vissa saker måste vi börja med för att lyckas.

Våra lag ska:

- präglas av **allas lika värde, öppenhet, delaktighet, nyfikenhet** och en god lagsammanhållning
- **ha roligt** när de spelar och tränar fotboll
- vara **välorganiserade** både offensivt och defensivt, med stort fokus på **noggranna förberedelser** och spelare med god rollförståelse i spelets samtliga skeden
- ha har hårt arbetande och fysiskt väl förberedda spelare som oavsett skede bidrar med, och klarar av att bidra med, tätt återkommande maximala fotbollsaktioner under hela matcher
- ha spelare som **ställer krav på varandra**, både när det gäller träning och match
- ha spelare som **vill komma till vår verksamhet – ett prioriterat intresse**.

De ord som är markerade i fetstil ovan ska också vara ledande för all verksamhet inom FCV, från alla funktionärer i föreningen till våra spelare.

Faktorer som ytterligare kan stärka våra prestationer och vår utveckling är:

- spelare med en stor skicklighet i att göra, och fortsätta göra, varje aktion med så hög kvalitet som möjligt i relation till roll och matchplan
- spelare med en stor skicklighet i, och förståelse för vikten av, att göra varandra bättre
- spelare med hög skicklighet i både defensiva och offensiva aktioner som stärker lagets arbetssätt

Med en tydlig identitet stärker vi lagets arbetssätt, men skapar även förutsättningar för en igenkänning i hela vår verksamhet.

FCV ska genom sin verksamhet skapa ett livslångt intresse för fysisk aktivitet och i synnerhet fotbollsaktivitet. Vår verksamhet ska bidra till en samsyn inom föreningen och våra samarbetsföreningar. FCVs arbete tillsammans med våra samarbetsföreningar ska verka för att alla spelare i samarbetet får en likvärdig fotbollsutbildning. Vi har en målsättning på **90% speltillgänglighet** bland våra spelare. För att utvecklas behöver spelare vara på planen och vi prioriterar därför det skadeförebyggande samt planen för fotbollsfysisk utveckling högt. Vi måste också verka för att spelarna vill vara på träning och match hos oss. **Vid 15-års ålder ska spelarna inom samarbetet vara grundutbildade utifrån ett helhetsperspektiv.** Spelaren löser situationer i fotboll genom att integrerat använda färdigheterna psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse.

FCVs fotbollsfilosofi

FCV ska vara ett spelförande lag som står för en anfallsinriktad fotboll med stor delaktighet. En fartfylld och tempostark fotboll med hög fart på både boll och löpningar. I anfallsspelet strävar vi efter att ha bollen i majoriteten av matchen samt kännetecknas av ett situationsanpassat passningsspel som är kombinationsrikt och involverar flera spelare. Att ha bollen, possession, är inget mål i sig utan ett medel för att nå huvudmålsättningen som är att komma till avslut och göra mål. Att ha possession lockar motståndarna att komma närmare bollen och därmed skapa ytor för våra spelare.

Välbalanserade positioner samt passningar och löpningar som slår ut motståndare och tar bollen/laget närmare mål. Anfall avslutas med kvalitet genom att bollhållare har sin position i prioriterade ytor. Om vi förlorar bollen ställer vi snabbt om till försvarsspel. Prioriteringen är att vinna tillbaka bollen så snabbt som möjligt genom direkt återerövring. Går det inte att direkt återerövra bollen övergår vi till ett samlat försvarsspel djupare i planen i riktning mot det egna målet, indirekt återerövring. Strävan är då att styra motståndarna till önskade ytor. FCV utgår från ett positionsförsvar med inslag av markeringsförsvar som **kräver aktiva spelare, vilka är beredda att göra fysiska ansträngningar**, vid både träning och match. I försvarsspelet kännetecknas vi av ett disciplinerat och kollektivt arbete där strävan är att vinna tillbaka bollen direkt och högt upp i planen. Kloka positioner och rörelser som underlättar det egna lagets erövring av bollen i önskade ytor. Alla agerar försvarsspelare när motståndarna har bollen. När vi vinner bollen, i omställning till anfallsspel, prioriterar vi beslut som gör att vi kan kontrollera anfallsspelet. Gå direkt i djupled om läget finns, påbörja speluppbyggnad eller hitta diagonal yta. **Utnyttja motståndarens obalans är ett centralt begrepp.** Viktigt att undvika kontring direkt efter en egen kontring och därmed är de första momenten efter bollvinst viktiga.

FCVs träningar

Checklista för ledare/tränare före, under och efter varje träning:

- Gå igenom träningens syfte och innehåll
- Tränar vi fotboll tydligt kopplat till spelet?
- Lär sig spelarna något?
- Röd tråd genom hela träningen?
- Har vi roligt?

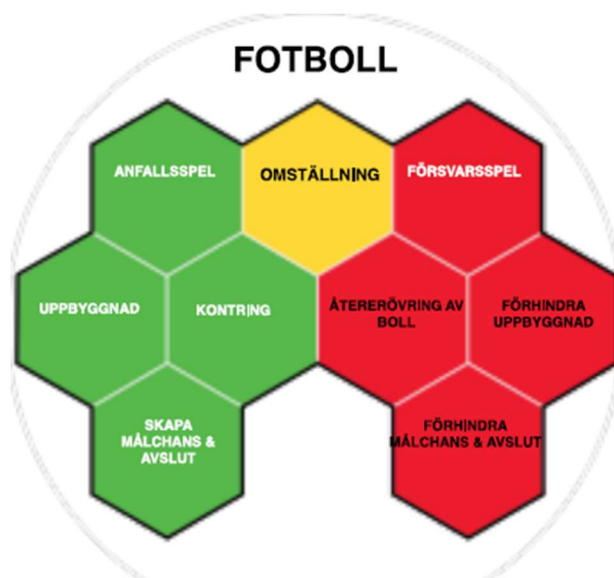
FCVs spelarutbildningsplan riktar sig till spelare som är 12 år eller äldre och ska vara levande och utvärderas en gång per år.

Denna spelarutbildningsplan har arbetats fram av en arbetsgrupp bestående av FCVs styrelse och sportgrupp.

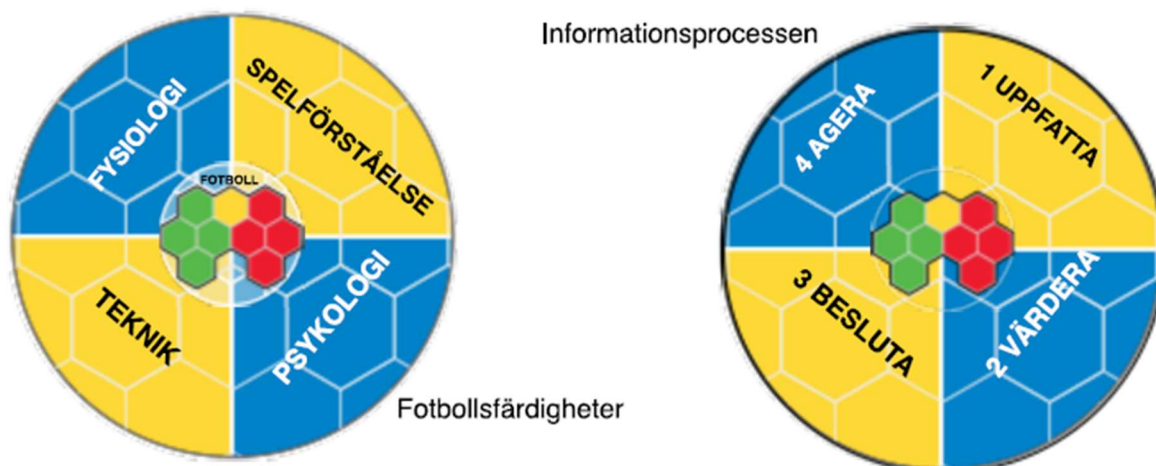
Inledning

Vad är fotboll?

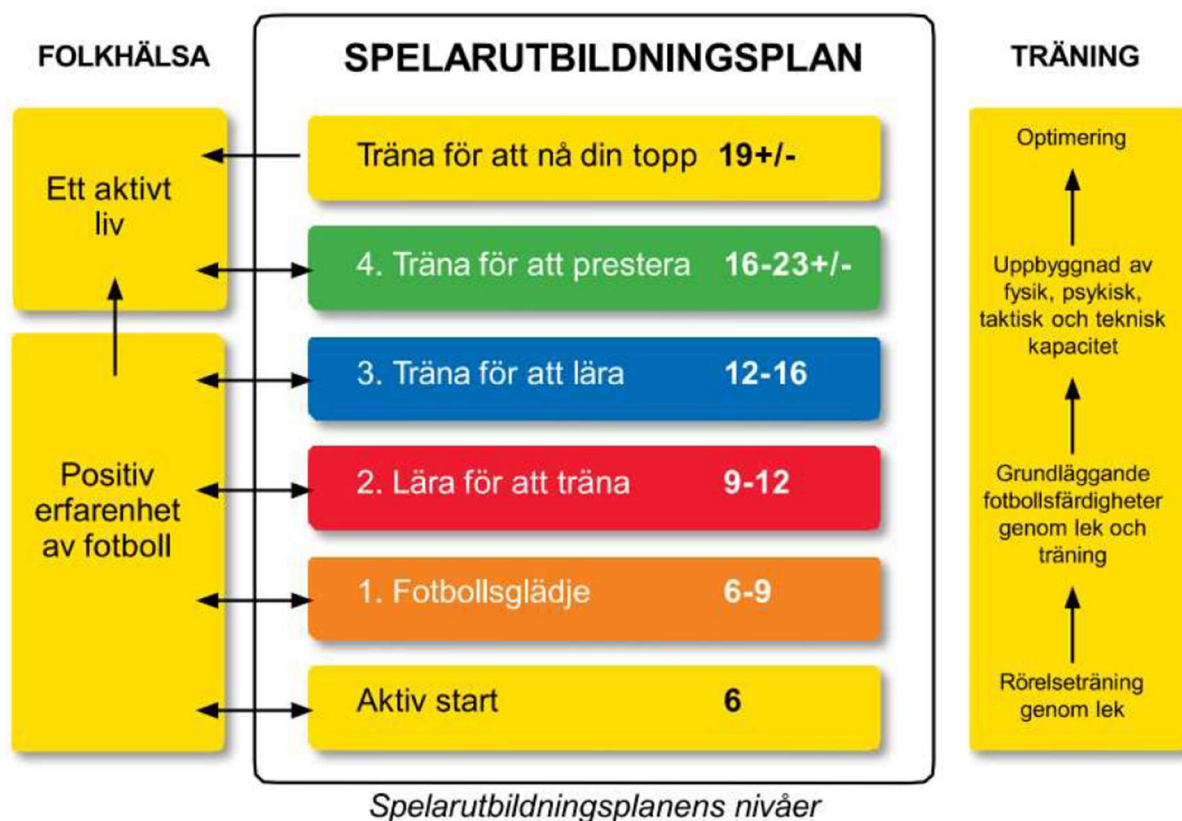
Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel, när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel. Syftet med anfallsspelet är att göra mål. Omvänt är syftet med försvarsspelet att förhindra motståndarna från att göra mål. Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning.



En helhetssyn på fotboll Spelarutbildningsplanen är skapad utifrån en helhetssyn på fotboll. Spelaren löser en situation i fotboll genom att samtidigt använda delfärdigheterna psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse. Det sker en integrering mellan delfärdigheterna som ligger till grund för förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera i spelsituationer. 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 lärandet ökar. Helheten i spelet blir en effektiv inlärningsmetod. Om träningen liknar spelet, ökar möjligheten att lära sig färdigheter som teknik och spelförståelse.



Spelets med dess skeenden av anfall, försvar och omställningar är utgångspunkten för att träna och lära fotboll. Övningar som utgår från matchen bidrar till att förutsättningar för lärandet ökar. Helheten i spelet blir en effektiv inlärningsmetod. Om träningen liknar spelet, ökar möjligheten att lära sig färdigheter som teknik och spelförståelse.



3. Träna för att lära (12–16 år)

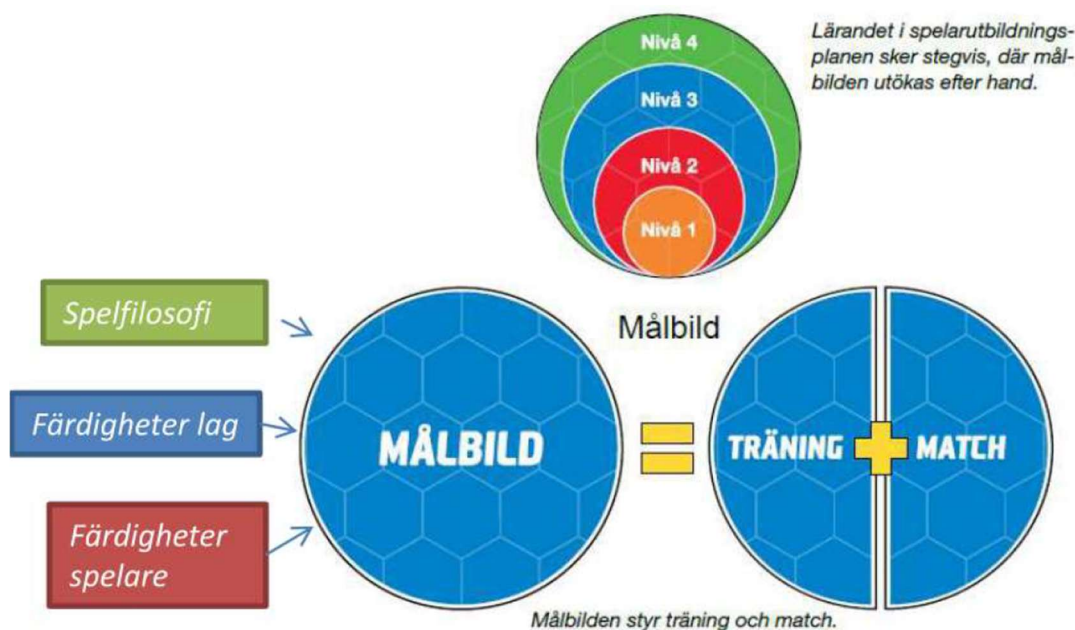
- I den här fasen börjar en del ungdomar vara redo för att ta större språng i utvecklingen.
- Mot slutet av perioden börjar träningen öka i mängd och fokus. Det innebär att i slutet av perioden börjar de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt för idrotten.
- Även om spelaren börjar bli relativt duktig på vissa moment återstår mycket träning och insamlande av erfarenhet för att bli riktigt bra.
- Det är fortsatt viktigt att fokusera på prestation – att vinna matcher är underordnat.
- Många spelare slutar under den här perioden. Detta minimeras genom långsiktigt och systematiskt arbete med spelarutbildningsplaner och bra organisation.

4. Träna för att prestera (16–23 år +/-)

- I den här fasen gör vanligtvis blivande elitspelare valet att satsa helhjärtat på fotbollen.
- Fysiologiska, tekniska, taktiska och psykologiska färdigheter (delfärdigheter) slipas i detalj och ökar i intensitet under fasens gång.
- Fotbollsspelaren utbildas inte bara i delfärdigheterna utan även i exempelvis näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer.
- Individuell träning och feedback ökar i betydelse.
- Matchandet ökar också i betydelse.

5. Träna för att nå din topp (19 år +/-)

- I den här fasen handlar det om att, genom goda prestationer, vinna matcher, serier och turneringar.
- Ett bra grundläggande arbete, från den "aktiva starten" till nu, ökar förutsättningarna att komma till den här nivån och få en fortsatt bra utveckling.
- Här krävs mycket kvalitativa tränings- metoder och bra träningsfaciliteter. Dessutom ska medicinsk och idrotts- vetenskaplig expertis in för att säkerställa professionell verksamhet.
- Är förutsättningarna optimala ökar också sannolikheten för att spelarna presterar på topp.



Tanken är att målbilden ska användas som riktlinjer, vägledning och mål att sträva mot. Vägledning och strävan mot det vi vill ska ske ofta under spelet med inte svaret på alla tänkbara situationer. Till exempel, vilket framkommer längre fram i spelarutbildningsplanen, så förespråkar föreningen en speluppbyggnad med kontrollerat passningsspel vilket innebär att det oftast är bättre att spela sig framåt i planen med korta passningar. Detta är dock inte i motsägelse till att en lång passning framåt också kan vara ett bra alternativ.

Tankar om talang

Begreppet talang används ofta utan att vi närmare definiera det. FCV är en breddförening som vill ge ungdomar en möjlighet att utvecklas som fotbollsspelare. De som har viljan att satsa på fotboll ska ges en god fotbollsutbildning samtidigt som vi skapar en grund för alla andra att få ett livslångt intresse för fotboll och idrott. De spelare som inte vill fortsätta som spelare kan vara framtidens ungdomsledare, domare och annan funktionär i föreningen.

Det är oerhört svårt att tidigt avgöra vilka spelare som har potential för utveckling till att spela i föreningens representationslag eller bli en framtida elitspelare. Utbildning och utveckling är en lång process som inte sker förutsägbart eller efter vissa mönster. Det är många ungdomar som tar stora utvecklingssteg många år efter junioråldern.

Ett mycket viktigt ord för föreningen i detta sammanhang är **tålamod**. Med motivation, glädje och uthållighet kan man nå mycket långt.

SvFF har fastställt några talangkriterier som är **karaktär, spelförståelse, teknik och fysik**.

Det är väldigt lätt att i tidiga åldrar fokusera på spelares fysiska färdigheter som storlek och styrka. Vi prioriterar karaktärsdrag om motivation tillsammans med spelmässiga och funktionella kvaliteter. FCV har som långsiktig målsättning att kunna erbjuda spelare att spela fotboll.

FCVs Spelarutbildningsplan kortversion

Vi vill ju att ni ska läsa hela spelarutbildningsplanen men har ni inte tid, ork eller möjlighet att läsa hela planen eller om ni läst den och vill ha kort påminnelse så läs och känn till detta.

Ledare

FCV har en ledarfilosofi där alla spelare bemöts på ett positivt sätt. Vi ska ge mer beröm än kritik. Tänk på positiv förstärkning. Vi pratar också om att skapa motivationsklimat och ett prestationsorienterat förhållningssätt till skillnad mot ett resultatorienterat förhållningssätt. FCV erbjuder alla ledare att gå utbildningar.

Laget

Det är viktigt hur rollerna fördelas mellan ledarna i laget och att alla spelare och ledare känner till denna fördelning. FCV har riktlinjer för hur mycket man bör träna och matcha i olika åldrar.

Träning

I FCV strävar vi efter att bedriva funktionella träningar till skillnad mot isolerad träning. FCV vill att träningarna ska vara så matchlika som möjligt. Med andra ord, utgå från spelet och hur spelet ser ut i de olika nivåerna.

Spelidé

FCV har en spelidé som utgår från några principer och kan användas och anpassas utifrån spelarnas ålder. Spelidén är viktig för att samarbetet mellan lag ska fungera och för att alla spelare som når FCVs seniorverksamhet ska ha lika förutsättningar.

Matchning

Det finns riktlinjer för hur matchning ska och får ske i olika åldrar. Hur utlåning och uppflyttning av spelare bör ske mellan lag finns också beskrivet i spelarutbildningsplanen.

Träning och matchning på olika nivåer

I spelarutbildningsplanen finns riktlinjer för vad man ska träna på i olika åldrar.

Några "vinnande" tips!

1. Träna så mycket som möjligt med boll

Får spelarna ha varsin boll så ofta som möjligt så utvecklas tekniken. Använd så långt som möjligt övningar där alla har varsin boll och alla är aktiva samtidigt. Detta gäller även vid uppvärmning till match.

2. Undvik köer och väntetid

Köer ger upphov till trams och oreda. Dessutom främjar köer inte möjligheten till att bli en bra fotbollsspelare. Använd så långt som möjligt övningar där köer undviks.

3. Dela upp spelarna i mindre grupper

Mindre grupper ger bättre fokus från spelarna och mer möjlighet för dig som ledare att se varje individ. Olika stationer är bra där samma ledare får köra samma övning vilket ger bra kvalitet.

4. Spela smålagsspel

Ju färre spelare per lag desto fler bollkontakter per spelare. Studier har visat att vid 20 minuter spel så antalet bollkontakter per spelare ca 45st vid spel 3 mot 3. Vid 10 mot 10 är bollkontakterna ca 10 per spelare under samma tid.

5. Ställ krav

Ställ tydliga krav på spelarna. Berätta vad ni förväntar er på en övning, träning, under match på en cup etc. Är kraven rimliga så underlättar det bara för spelaren att utvecklas.

Ledare i FCV

Du som ledare är en företrädare för FCV och vårt ansikte utåt. Det är din entusiasm, ditt kunnande och ditt uppträdande som gör vår målsättning och ambition levande så att våra spelare tycker idrott är roligt. Ditt uppträdande påverkar omgivningens uppfattning om FCV.

Vi stödjer dig med utbildning, kurser, ledarträffar och kläder.

Vi strävar efter att ge alla spelare en bra utbildning och alla som vill ska få en chans att träna upp sin förmåga och känna hur man stegvis kan lära sig behärska spelet fotboll. Vi vill att spelarna ska få uppleva det roliga som en lagidrott kan ge. Kamratskap, laganda, stöd och uppmuntran i motgång och den delade härliga glädjen när det går bra för den enskilda spelaren och lagen.

Du är en viktig och betydelsefull person för ungdomarna och för FCV.

Coachingfilosofi

Som ledare i FCV vill vi att du:

- bemöter dina spelare på ett positivt och uppmuntrande sätt;
- försöker få alla spelare att göra sitt bästa i varje situation och att du därför fokuserar på prestationen snarare än resultatet;
- använder olika sätt för att instruera spelare. Berätta, visa, peka, ställ frågor;
- eftersträvar att hela tiden förstärka det som är bra. När vi gör mer av det som fungerar, så kommer vi automatiskt göra mindre av det som inte fungerar. Det är mer gynnsamt att berömma och förstärka det som spelare gör bra än att tjata bort beteenden som fungerar sämre;
- låter spelarna coacha varandra på planen;
- ger feedback till spelarna, gärna så nära in på händelsen som möjligt.

- *5 + 1 regeln: Visa på 5 positiva exempel för varje negativt.*
- *Uppmuntra ansträngningen – prestationen är viktigare än resultatet.*
- *Individuell instruktion – är att föredra framför gruppinstruktion.*
- *Vi tenderar att lära ut på det sätt som vi själva föredrar att lära in!*
- *Om du ställer frågor – se till att du hanterar svaret på ett positivt sätt!*

Motivationsklimat

FCVs uppfattning är att de ledare som skapar en miljö där förbättrande prestationer ses som en väg att nå bra resultat ("**Prestationsorientering**"), snarare än att bra resultat leder till förbättrade prestationer ("**Resultatorientering**"), har större möjlighet att påverka spelarutvecklingen positivt.

Resultatorientering innebär att fokus riktas mot att spelaren och laget ska jämföra sig med andra genom att exempelvis vinna eller visa högre förmåga än sin motståndare medan prestationsorientering innebär att fokus riktas mot att spelaren och laget ska utveckla sin egen förmåga. Mål och utvärdering har fokus på prestations- eller processmål.

Andra fördelar med ett prestationsrelaterat förhållningssätt är att vi har lättare att påverka vår egen prestation än resultatet i en match.

Glöm inte bort att spelarna mycket väl vet vad en match går ut på. Det vill säga att vinna. Den viljan ska vi absolut inte ta bort. Vårt jobb som ledare är dock att, genom ett prestationsorienterat förhållningssätt, stärka spelarnas självkänsla trots att resultatet i en match gått oss emot.

Utbildning

FCV ser gärna att alla tränare genomgår relevant tränarutbildning för åldersgruppen. Åtminstone bör tränarna gå tränarutbildning D. FCV hjälper till att så långt som möjligt anordna utbildningar på hemmaplan. FCV kommer också ordna interna utbildningar.

Varje ledare ska delta på de ledarträffar och internutbildningar som anordnas och som är relevanta för den ledarroll respektive ledare har.

I varje lag bör minst en av ledarna kunna ge "första hjälpen". I varje lag ska minst en av ledarna kunna grunderna för akut omhändertagande av de vanligaste idrottsskadorna. FCV strävar efter att årligen anordna en snabbutbildning i "Akut skadebehandling".

Du som ledare ansvarar naturligtvis också för din egen utveckling genom att utveckla din fotbollskompetens. Kan vara frågor om taktik, nya regler, hämta kunskap om träningar hos dina kollegor etc.

Tänk också på att det inte enbart är fotbollskompetens som behöver utvecklas. Som ledare behöver du också utveckla.

- Ditt ledarskap
- Din kommunikation
- Din etik och moral
- Värderingar

Kom ihåg! Bara för att det kommer någon ny trend innebär inte det att allt som gjorts tidigare måste förkastas. Kom ihåg att vara källkritisk och att ha ett helhetsperspektiv.

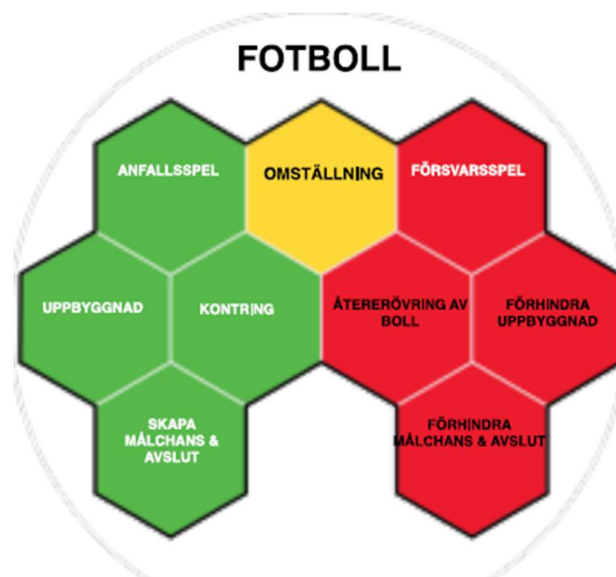
Riktlinjer för träning och match

	6-7 år	8-9 år	10-12 år	13-14 år	15- år
Träningar per vecka	1-2	1-2	2-3	2-3	3-5
Träningarnas längd (min)	60	60	60	60-90	60-90
Antal spelare smålagsspel	2-3	2-3	2-4	2-5	2-5
Matcher per vecka (snitt)	1	1	1	1,5	1,5
Spelform	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11
Benskydd	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja (godkända)
Bollstorlek	3	3	4	4-5	5
Målstorlek	1,5 x 1	3 x 1,5	5 x 2	5 x 2, 7,32x44	7,32x44
Planstorlek	15 x 10	30 x 15-20	50-55x30-35	65-72x50-55	90-120x45x90
Serietabell/Tävling	Nej	Nej	Nej	Ja	Ja
Antal spelare till match	Max 6	Max 9	Max 13	Max 15	Max 18
Domare	Ja	Utbildad	Utbildad	Utbildad	Utbildad
Offside	Nej	Nej	Nej	Ja	Ja
Deltagande i cup	Nej	Ja	Ja	Ja	Ja

Träningsplanering

Utifrån FCVs och lagets mål krävs planering som gör vägen till målet tydligt. Att planera, från helhet ner till delar, innebär kvalitetssäkring. Att veta **vad, varför och hur** det ska gå till innebär trygghet för tränare, spelare och föräldrar.

Alla steg i planeringen utgår från modellen Spelets skeenden.



Träningarna byggs upp med övningar som utgår från spelet och dess skeenden. Organisationerna kring träningen är ofta avgörande för hur väl målbilden uppfylls.

Som tränare behöver man, efter man bestämt vilka vad vi ska träna på och vilka övningar som ska göras, planera:

- Hur länge ska träningen hålla på
- Vilka ytor behöver vi för övningarna
- Hur många spelare per övning
- Vad för material behövs

Om ni är flera tränare, turas om att förbereda övningarna. För att få flyt i träningarna behöver ni vara på plats i god tid före träningen för att förbereda. Som sagt, turas om med detta.

Instruktionsmetoder i träning

Interaktionen mellan spelare och tränare är ofta avgörande för lärandet. Det är viktigt att tränaren låter spelarna äga sitt eget lärande och att spelarnas olika lärostilar hamnar i fokus. Viktigt att se till både gruppen och individen då varje individ är unik och har olika sätt att ta emot och bearbeta information.

I tabellen nedan beskrivs de vanligaste metoderna som ni tränare kan använda för att nå varje spelares behov.

	METODIK				
	Instruktion	Frågor och svar	Observation och feedback	Guided discovery	Trial and error
Samverkan mellan tränare och spelare	Tränaren berättar och visar en lösning	Tränare leder med frågor för att få svar från spelaren	Spelare och tränare observerar	Tränaren ställer en fråga eller ger en utmaning	Spelarna och/eller tränaren beslutar om vilken utmaning
Exempel	"Jag vill att du ska..."	"Kan du berätta för mig vad du kan göra här?"	"Titta på det här!"	"Kan du visa mig?"	"Försök själv...!"
Beskrivning	Tränaren väljer vad som ska visas i praktiken	Tränaren ställer frågor och spelaren ger muntliga förslag på lösning	Diskussion om den feedback som spelaren fått	Tränaren frågar och spelaren visar sin tolkning	Spelare uppmuntras att hitta en lösning med minimalt stöd

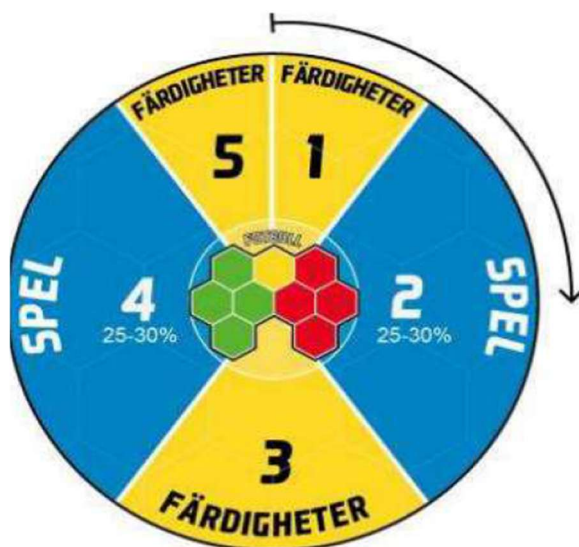
Isolerad träning till funktionell träning

FCV har en strävan att så mycket som möjligt jobba med funktionell träning kontra isolerad träning. Ett exempel på isolerad träning är när två spelare står och stillastående nöter passningar fram och tillbaka till varande. Med funktionell träning menas att de moment eller den teknik man tränar används i en så matchlik eller realistisk situation som möjligt.

Spelet är den mest funktionella delen av fotbollen. I spelet provas spelarens tekniska utförande och spelförståelse i varje situation.

Det är, främst i de yngre åldrarna viktigt hur ett träningspass läggs upp med tanke på relationen isolerad kontra funktionell träning. Vi har ofta för bråttom att byta till en ny övning och en ny färdighet att öva på. Planera hellre träningen så att ni hela passet tränar på en eller få färdigheter.

Använd gärna nedanstående modell.



Nedan har ni ett exempel på hur man kan lägga upp en träning enligt modellen där en färdighet övas. Färdigheten i det här fallet är att överstegsfint.

1. **Färdighet.** Spelarna har varsin boll och provar stillastående rörelsen. Gå sedan från stillastående till rörelse och sedan till fri rörelse inom ett begränsat område.
2. **Spel.** Spela 1 mot 1 på begränsad yta med små mål. Uppmuntra att använda färdigheten. Ge ett extra poäng om man utför finten.
3. **Färdighet.** Öva färdigheten på nytt. Lägg till att man gör den både åt höger och vänster.
4. **Spel.** Smålagsspel där man uppmuntras att använda färdigheten.
5. **Färdighet.** Repetera färdigheten så att alla spelare får chansen att lyckas med utförandet av finten.

Metoder för skadeförebyggande

Vi vill bedriva en verksamhet där vi minimerar risken för skador så långt det är möjligt. Tänk på följande:

Allsidig träning – låt hela kroppen vara med. Viktigare ju äldre spelarna är.

Uppvärmning/förberedelseträning – Värm alltid upp ordentligt både vid match och träning.

Balanserad belastning – uppkomsten av överbelastningsskador är, faktiskt, tränares och ledares ansvar. Låt inte spelare spela för många matcher. Ju tröttare spelare, desto större risk för överbelastningsskador.

Knäkontroll – bra sätt att förebygga skador. Ni hittar tips på www.knakontroll.se.

Grundförutsättningar i anfall och försvar

För bra anfallsspel krävs att man uppfyller vissa grundförutsättningar. Det gäller även försvarsspel.

I anfallsspelet pratar vi om de fyra S:en

- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

För de yngsta så är det lämpligt att börja med spelbarhet och spelavstånd som är förhållande mellan bollhållaren och en eller flera medspelare. Spelbredd och speldjup börja vi prata om när spelarna är mogna för det. Detta brukar var någon gång under åren de spelar 7 mot 7.

I försvarsspel pratar vi om:

- Press
- Markering
- Understöd
- Täckning

Vi börjar med att lära ut press, det vill säga att gå mot motståndaren som har bollen för att försöka ta bollen eller åtminstone störa motståndaren. Därefter lär vi ut markering. Understöd är hjälp till den spelare som sätter press. Den fjärde grundförutsättningen vi lär ut, när vi kommit högre upp i åldrarna, är täckning som innebär att vi placerar oss på ytor som motståndaren vill komma åt.

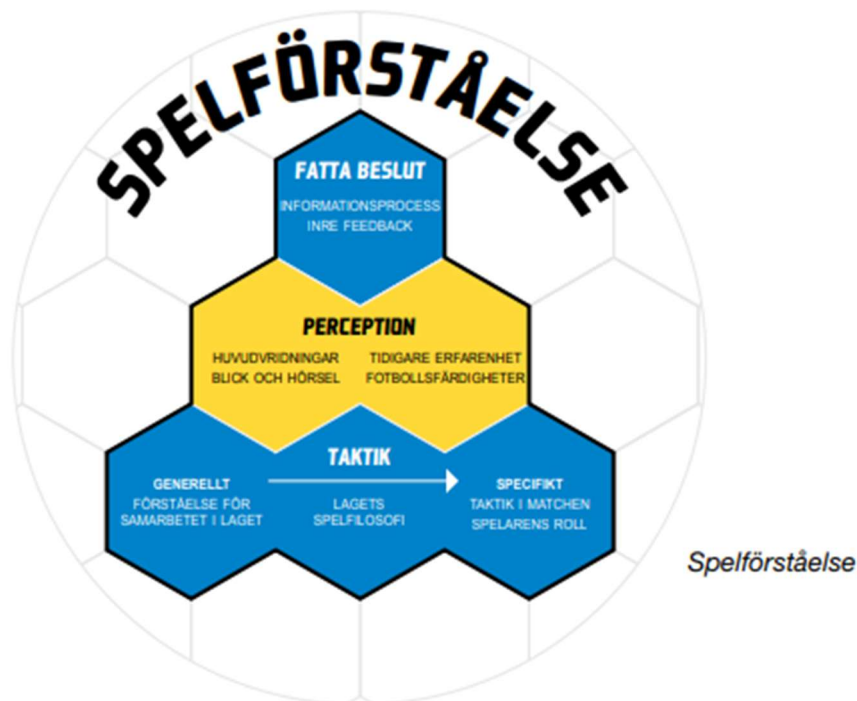
Spelförståelse

För spelare som vill nå långt så är spelförståelsen sannolikt en avgörande faktor. I matchreferat hör man ofta flera olika benämningar på detta såsom att spelare agerar smart, har spelintelligens, speluppfattning, spelsinne, blick för spelet etc. Vi använder ordet spelförståelse och detta är något som går att påverka positivt med matchlik träning.

Praktiskt definieras spelförståelse som att spelaren:

- har kunskap om var han/hon ska befinna sig,
- använder ytor effektivt,
- använder tid och "tajmar" rörelser och moment effektivt och
- kan göra detta ensam och/eller tillsammans med lagkamrater.

Vi ska i träning sträva efter att spelarna så ofta som möjligt får träna sin spelförståelse. Detta gör vi genom övningar som liknar matchen och där spelarna uppmuntras att och får fatta många och egna beslut.



Det bör hos spelaren finnas en kunskap och förståelse kring taktik och lagets spelidé. Spelaren använder erfarenhet från liknande situationer samt blicken, huvudrörelsen och hörseln för att hämta in information om situationen. På basis ovanstående agerar spelaren och genomför det för stunden och situationen den bästa fotbollsaktionen på planen.

FCVs gemensamma spelidé

Med spelidé menar vi hur vi vill spela fotboll. Spelidén ska inte förväxlas med spelsystem som, bland annat, är en sifferkombination som beskriver spelarnas utgångspositioner. Ett spelsystem består av:

- Utgångspositioner
- Spelarter
- Arbetssätt i anfall
- Arbetssätt i försvar
- Roller

För att underlätta för upp- och nedflyttning samt utlåning av spelare så har vi valt att ta fram en gemensam spelidé. Denna ska också vara en röd tråd i utbildningen av spelare ända upp till seniorlag.

Spelidén måste implementeras successivt i takt med spelarnas ålder. Ålder och mognad får avgöra hur djupt spelidén kan implementeras.

Spelidén har vi valt att sammanfatta i några principer för såväl anfalls- som försvarsspel. Dessa ska du använda dig av som tränare i både träning och match.

Anfall -principer

Vi **spelar på marken** i första hand och i luften om vi behöver. Vi passar, driver och springer **framåt** i första hand och bakåt om vi behöver.

Vi har tålamod och är inte rädda att bli satta under press från motståndaren. Press från motståndaren innebär att det öppnas upp ytor som vi ska utnyttja. Att ha mycket boll är inget mål i sig utan ett medel för att skapa ytor.

Vi passar bollen **diagonalt framåt** i första hand och rakt om vi behöver. Vi passar, driver eller springer **till en ny yta** i första hand och till samma yta om vi behöver. Se till att du är **helt eller halvt rättvänd** om du kan och felvänd om du behöver. **Anfall, driv och passa centralt** i första hand och på kanten om vi behöver.

Vi passar bollen **bakom motståndaren** om vi kan och framför motståndaren om vi behöver.

Har vi yta så ta yta! Våga driva bollen framåt med fart!

Med "Om vi behöver" menar vi egentligen "om det är smartare". Med centralt menar vi inte att det måste vara mitt i planen utan det ska finnas alternativ både till höger och vänster.

Försvar -principer

Vi **vinner bollen direkt** om vi kan. Vi **tvingar motståndaren att passa bollen bakåt** om vi kan.

Vi håller **motståndaren felvända** om vi kan och **styr motståndaren mot kanterna** om vi kan.

Vi **förhindrar motståndarna att passa bakom våra lagdelar** om vi kan. Vi **tvingar motståndaren att passa framför våra lagdelar** om vi kan.

Att styra motståndarna mot kanterna gäller främst på egen planhalva och är viktigare ju närmare vårt mål motståndarna kommer. Beroende på vilket arbetssätt laget valt i försvar och utgångspositionerna man har kan man välja att styra motståndarna inåt högre upp i planen.

Matchning

FCV vill trycka på vikten av att fotbollen ska vara rolig för våra ungdomar och att det sker på barnets egna villkor. Spelarna utvecklas i olika takt och har olika förutsättningar. FCV ser ungdomsmatchen som ett inlärningsstillfälle och motverkar toppning och utslagning.

De flesta matcherna sker i lokala ungdomsserier. Här ges en god möjlighet att testa det man övat på träningar.

Träningsnärvaro kontra matchtid

11 mot 11 (15 år och uppåt)

- Spelarna rekommenderas ha mer fasta positioner och man spelar på sin bästa positioner.
- Spelarna bör behärska minst två positioner.
- Alla spelare som finns med på laguppställningen bör få speltid i matchen om inte särskilda skäl föreligger.
- Vi fokuserar på individens prestation i första hand, att vinna matchen följer som ett resultat av en bra prestation.
- 15-18 spelare kallas till varje match. Vid behov turas spelare om att bli kallade. Träningsflit, attityd och spelskicklighet kommer påverka deltagandet i seriespel.

Om träningsnärvaro används som underlag för uttagning till match så ska träningsperioder införas. Detta för att spelare som vinteridrottare, varit sjuka eller skadade, bortresta har möjlighet att spela matcher efter en bra sammanhållen period av träningsflit och visat engagemang.

Uppflyttning av spelare till seniorlag

Varje spelare utvecklas i olika takt och har olika förutsättningar. Att flytta upp en spelare kan ses som ett verktyg att individanpassa utbildningen. Föreningen har för avsikt att tillhandahålla individanpassad utbildning och se förbi de traditionella tankarna om fasta åldersgrupper. Ett annan positiv effekt av att flytta upp spelare är att det ökar samverkan och kommunikationen inom föreningen och därmed skapa en bättre föreningskänsla. I FCV är inte uppflyttning ett standardförfarande för alla spelare utan ska användas i första hand för de spelare som bedöms ligga långt fram i sin utveckling. Följande kriterier ska vägas in och bedömas.

- Teknik – funktionell teknik och snabbhet med boll
- Spelförståelse
- Fysik – har hög kapacitet i rörlighet, koordination, stryka, snabbhet och kondition
- Karaktär – spelaren är motiverad att lägga ned tid och kraft samtidigt som prioriteringen skola/fritid är beaktad där skolan alltid kommer först.

Spelaren ska vara både fysiskt och mentalt förberedd. Skynda långsamt är föreningens ledstjärna.

Vid Temporär uppflyttning ska man eftersträva att minst 2 – 3 spelare flyttas upp samtidigt. Med temporärt avses att spelarna bjuds in att tillfälligt träna med det äldre laget när det passar det äldre laget. Även vid matchning kan det bli aktuellt med temporär uppflyttning. Även här bör 2-3 spelare flyttas upp samtidigt. Grupptillhörigheten är viktig. Var vaksam så det inte blir för mycket matcher per vecka.

Permanent uppflyttning kan ske om spelaren ligger så pass långt fram i sin utveckling att spelaren tillhör den främsta gruppen i det äldre laget. Ingen spelare kan tvingas att flyttas upp utan detta ska alltid ske i samråd med spelare och förälder. Är spelaren permanent uppflyttad ska denne matchas precis som vilken annan spelare i det äldre laget. Permanent uppflyttning i andra fall än från äldsta ungdomslag till utvecklingslag/A-lag bör endast ske i mycket unika fall.

Initiering av uppflyttning av spelare görs av respektive årsgrupps huvudtränare och beslutas av dem tillsammans med ungdomsansvarig. Före all uppflyttning ska kontakt tas med spelarens målsmän.

För spelares utveckling kan 50-25-25 principen tillämpas. Träna/spela 50% av tiden med spelare på samma nivå, 25% med spelare på lägre nivå och 25% med spelare på högre nivå.

Spelarutbildningsplanens nivåer i detalj

Nivå 3 Träna för att lära 12-16 år

Fysisk utveckling

Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor börjar ske i samband med tillväxtspurt

Tillväxtspurt sker tidigare för flickor, mellan 10 och 14 års ålder, medan pojkarnas tillväxtspurt kommer något senare, i 12-16 års ålder

Under denna period kommer det centrala nervsystemet bli nästan fullt utvecklat – vilket innebär att samtliga fysiska kvaliteter är fullt träningsbara: snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination

Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sina tekniska färdigheter

I samband med tillväxtspurt är det gynnsamt med uthållighetsträning

Psykosocial utveckling

Uppfattningsförmågan förbättras

Förmågan att utföra flera saker samtidigt förbättras

Kan processa mer information på samma gång

Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut

Förstår förhållandet mellan tid och rum

Spänningar med vuxna uppstår

Sociala interaktioner mellan flickor och pojkar börjar bli viktigt

Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott – specialisera sig

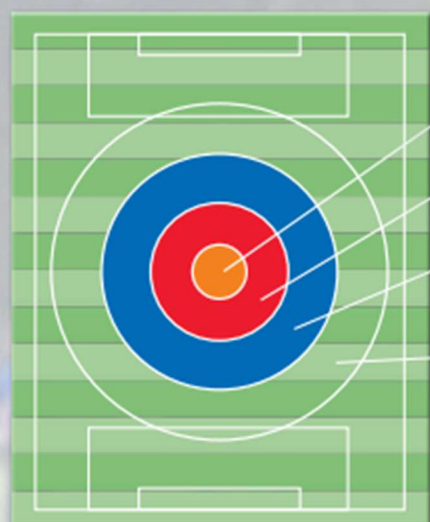
Tränarstil för nivån

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

Träningen karaktäriseras av

- Små och stora ytor
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positioner under spelträningen
- Antal tränare/spelare = 1/10
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa





Spelaren

Individuellt spel

Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

Spelets utveckling

Målbild – Spelfilosofi

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare deltar, utifrån sin position, i försvarsspelet när motståndarna har bollen.

Skapa och krympa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.

Kontrollera bollen

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.

Passningsinriktat spel

Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna.

Snabba omställningar

Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.

Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvär.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd

Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

Målbild – Färdigheter laget Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

Bollen i rörelse

Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet.

Flera passningsalternativ

Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).

Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Kollektiva försvarsmetoder

Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.

Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

Målbild – Färdigheter spelare **Speluppfattning och perception**

Orientering – lyft blicken och se spelet.

Snabb omställning

Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.

Spelbarhet

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.

Rättvänd

Sträva alltid efter att bli rättvänd.

Mottagning

Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.

Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.

Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta.

Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel.

Coacha medspelare i försvarsspel

Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut.

Igångsättning

Lugn ingångsättning med utkast eller utspark med precision.

Coacha medspelare i anfallsspel

Coacha medspelare om passningsalternativ.

Agera understödsspelare

Agera understödsspelare och spelvändare.



Färdigheter position

POSITION	ANFALLSPEL	FÖRSVARSSPEL
MÅLVAKT	Passning kort Passning lång Mottagning Skjuta ut bollen på volley Kasta ut bollen	Fånga bollen Kasta sig Upphopp Boxa bollen Förlytta sig
YTTERBACK	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Inlägg Utmana	Pressa Täcka Tackla Bryta
INNERBACK	Passning kort Passning lång Mottagning	Pressa Täcka Tackla Bryta Nicka
YTTERMITTFÄLTARE, YTTERFORWARD	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Inlägg Utmana Finta/dribbla	Pressa Täcka Tackla Bryta
INNERMITTFÄLTARE	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta	Pressa Täcka Tackla Bryta
FORWARD	Passning kort Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta Utmana Finta/dribbla	Pressa Täcka

Tabellen visar teknik för varje position. De övriga färdigheterna spelförståelse, fysiologi och psykologi samverkar med tekniken i alla matchsituationer.

Färdigheter nivå 3

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	- anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	Rörlighet
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand-, öga-fot-koordination
		Upphopp och fånga bollen	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Förflytta sig	- hoppa och landa
			- springa – bromsa
			- kasta – fånga
			- rulla – åla – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

Svart text är de färdigheter som gäller för denna nivå.

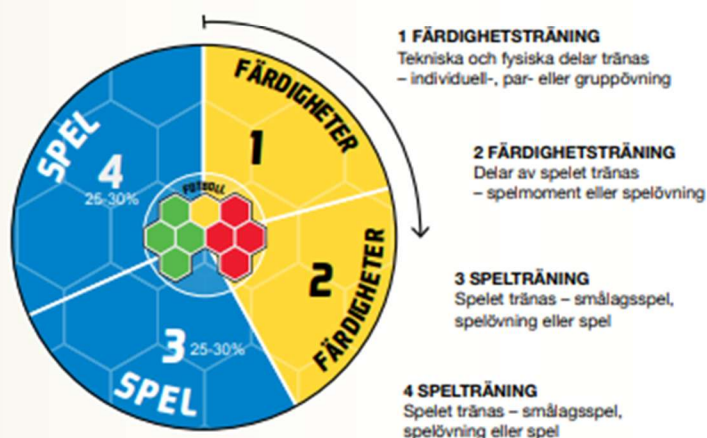
* Knäkontroll – Läs mer om projektet och ta del av alla övningar på <http://fogis.se/anti-doping-medicin-vetenskap/knakontroll/>.

Träning

VECKOPLANERING				
ANTAL TRÄNINGAR /VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 3	MATCH
VAD TRÄNA	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
VAD TRÄNA FYSIK	Rörlighet Styrka Uthållighet med boll	Rörlighet Snabbhet Koordination	Rörlighet Snabbhet Koordination Styrka	

Veckoplanering

- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.
- 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 utespelare.



Träningspass nivå 3

Träningsmodellen som rekommenderas på nivå 1 och 2 kan med fördel även användas på nivå 3 och 4.

Nivå 4 Träna för prestera 16-19 år

Fysisk utveckling

Fullständig biologisk mognad

Tydligare fysisk skillnad mellan flickor och pojkar

Flickor får mer vuxna former vid 16 till 17 års ålder (främst på grund av ökad fett- och muskelmassa) och pojkar vid 18 till 21 års ålder (främst i form av muskelmassa)

Muskelmassan ökar och effekten av styrketräning förbättras

Koordination kan fortfarande förbättras men effekten är inte lika stor som vid tidigare åldrar

Stor effekt av aerob uthållighetsträning

Effekten av anaerob träning (styrketräning och mjölksyraträning) ökar eftersom muskelmassan ökar

Psykosocial utveckling

Spelaren vill vara delaktig i beslut

Analytiskt och kritiskt tänkande fullt utvecklat i slutet av nivån

Förmåga att utvärdera och rätta till

Förmåga att visualisera muntliga instruktioner

Gruppträck kan förekomma och skapa konflikter

Självförverkligande och att uttrycka sig är viktigt

Kompisar viktiga och högt prioriterade

Idrottandet blir mer på allvar, höga mål och krav på prestation

Individen värderar oberoende högt

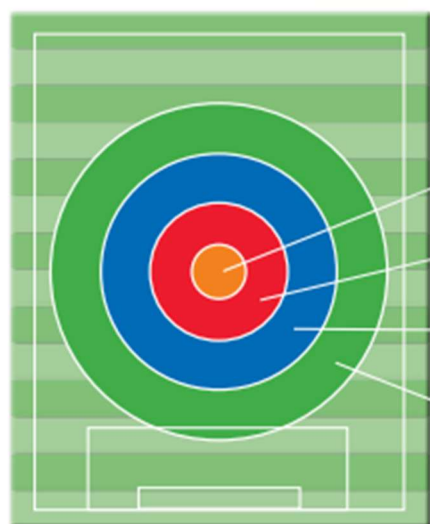
Full förståelse och accepterar behovet av regler, normer med mera

Tränarstil för nivån

- 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

Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positionsanpassad träning
- Taktisk träning förekommer
- 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



Spelaren

Individuellt spel

Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

Spelets utveckling

Målbild – Spelfilosofi

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare deltar, utifrån sin position, i försvarsspelet när motståndarna har bollen.

Snabbt spel

Spelarna uppfattar – värderar – beslutar och agerar snabbt och säkert i matchsituationer.

Skapa och krympa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytor stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytor och ger motståndarna lite tid med bollen.

Kontrollera bollen

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.

Passningsinriktat spel

Passningsinriktat spel som kännetecknas av fart och flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och

långa passningar, framför allt på marken men även i luften.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas genom passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet med båda fötterna.

Snabba omställningar

Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar spelarna snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövrar bollen direkt om det finns möjlighet och indirekt om det behövs.

Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd

Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

Målbild – Färdigheter laget

Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.

Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

Bollen i rörelse

Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt och fart i passningsspelet.

Flera passningsalternativ

Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).

Centralt – kant

Spela centralt om det går, och till kanten om det behövs.

Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Kollektiva försvarsmetoder

Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.

Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

Snabba omställningar

Kontra med ett snabbt djupledsspel om den möjligheten finns när laget erövrar bollen. Om det egna laget förlorar bollen försök att återerövra bollen direkt. Om inte det är möjligt, täck de farligaste ytorna och försök att erövra bollen i ett senare läge.

Målbild – Färdigheter spelare

Speluppfattning och perception

Orientering – lyft blicken och se spelet.

Snabb omställning

Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.

Spelbarhet

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.

Spela enkelt

Försvara inte situationer och ta inga onödiga risker med bollen. Passa om möjligt, dribbla om det behövs.

Rättvänd

Sträva efter att bli rättvänd.

Mottagning

Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

Få tillslag

Minimera antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel och passningsspel.

Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.

Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.

Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta.

Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel.

Coacha medspelare i försvarsspel

Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut.

Igångsättning

Lugn eller snabb ingångsättning med utkast eller utspark med precision.

Coacha medspelare i anfallsspel

Coacha medspelare om passningsalternativ.

Agera understödsspelare

Agera understödsspelare och spelvändare.



Färdigheter position

POSITION	ANFALLSPEL	FÖRSVARSSPEL
MÅLVAKT	Passning kort Passning lång Mottagning Skjuta ut bollen på volley Kasta ut bollen	Fånga bollen Kasta sig Upphopp Boxa bollen Förlytta sig
YTTERBACK	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Inlägg Utmana	Pressa Täcka Tackla Bryta
INNERBACK	Passning kort Passning lång Mottagning	Pressa Täcka Tackla Bryta Nicka
YTTERMITTFÄLTARE, YTTERFORWARD	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Inlägg Utmana Finta/dribbla	Pressa Täcka Tackla Bryta
INNERMITTFÄLTARE	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta	Pressa Täcka Tackla Bryta
FORWARD	Passning kort Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta Utmana Finta/dribbla	Pressa Täcka

Tabellen visar teknik för varje position. De övriga färdigheterna spelförståelse, fysikologi och psykologi samverkar med tekniken i alla matchsituationer.

Färdigheter nivå 4

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	- anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	Rörlighet
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflyttning – retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand-, öga-fot-koordination
		Upphopp och fånga bollen	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Förflytta sig	- hoppa och landa
			- springa – bromsa
			- kasta – fånga
			- rulla – åla – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

Svart text är de färdigheter som gäller för denna nivå.

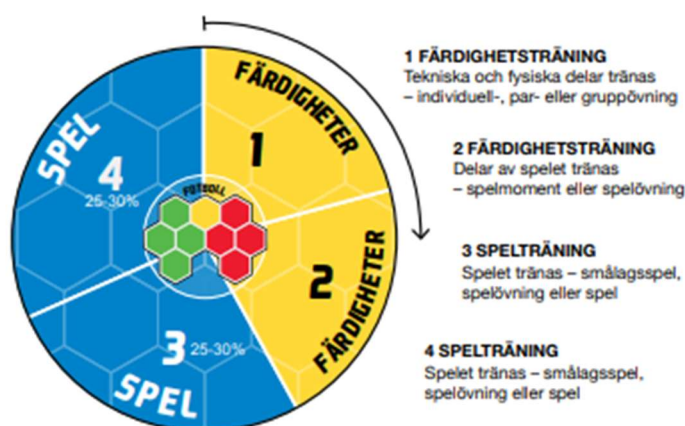
* Knäkontroll – Läs mer om projektet och ta del av alla övningar på <http://fogis.se/antidoping/medicin-vetenskap/knaekontroll/>.

Träning

VECKOPLANERING					
ANTAL TRÄNINGAR/ VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 3	TRÄNING 4	MATCH
VAD TRÄNA	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
VAD TRÄNA FYSIK	Rörlighet Koordination Styrka Uthållighet	Rörlighet Snabbhet Uthållighet	Rörlighet Koordination Styrka	Rörlighet Snabbhet	
BELASTNING	Hög	Mycket hög	Medel	Låg	Mycket hög
BELASTNINGSKURVA					

Veckoplanering

- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.
- 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. Träna så integrerat som möjligt. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel och kommunikation samt samarbete med utespelare.



Träningspass nivå 4

Träningsmodellen som rekommenderas på nivå 1 och 2 kan med fördel även användas på nivå 3 och 4.