

Så många som möjligt så länge som möjligt

"Fotbolls visioner"

5 mot 5



- **Spelidé**
- **Principer**
- **Spelarutbildningsplan**
- **Årsplanering**



Målbild med spelarutbildningsplanen

Vi vill att spelarna ska utveckla så väl våra kollektiva principer utifrån spelidén samt de individuella fotbollsaktionerna enligt spelarutbildningsplanen. Samt utvecklas fysisk och psykiskt.

Målbilden är att spelarna ska behärska de olika momenten i spelarutbildningsplanen vid varje ålder. För att lyckas med detta krävs att tränarna är insatta i "fotbolls visionen" och kan följa årsplanering och planera träningarna utifrån det.



Spelidé 5 mot 5

Anfallsspel: : Vi vill spela en passningsorienterad fotboll där vi vill spela igenom och förbi motståndarnas första press. Om inte det går vill vi spela utanför motståndarna genom en spelvändning.

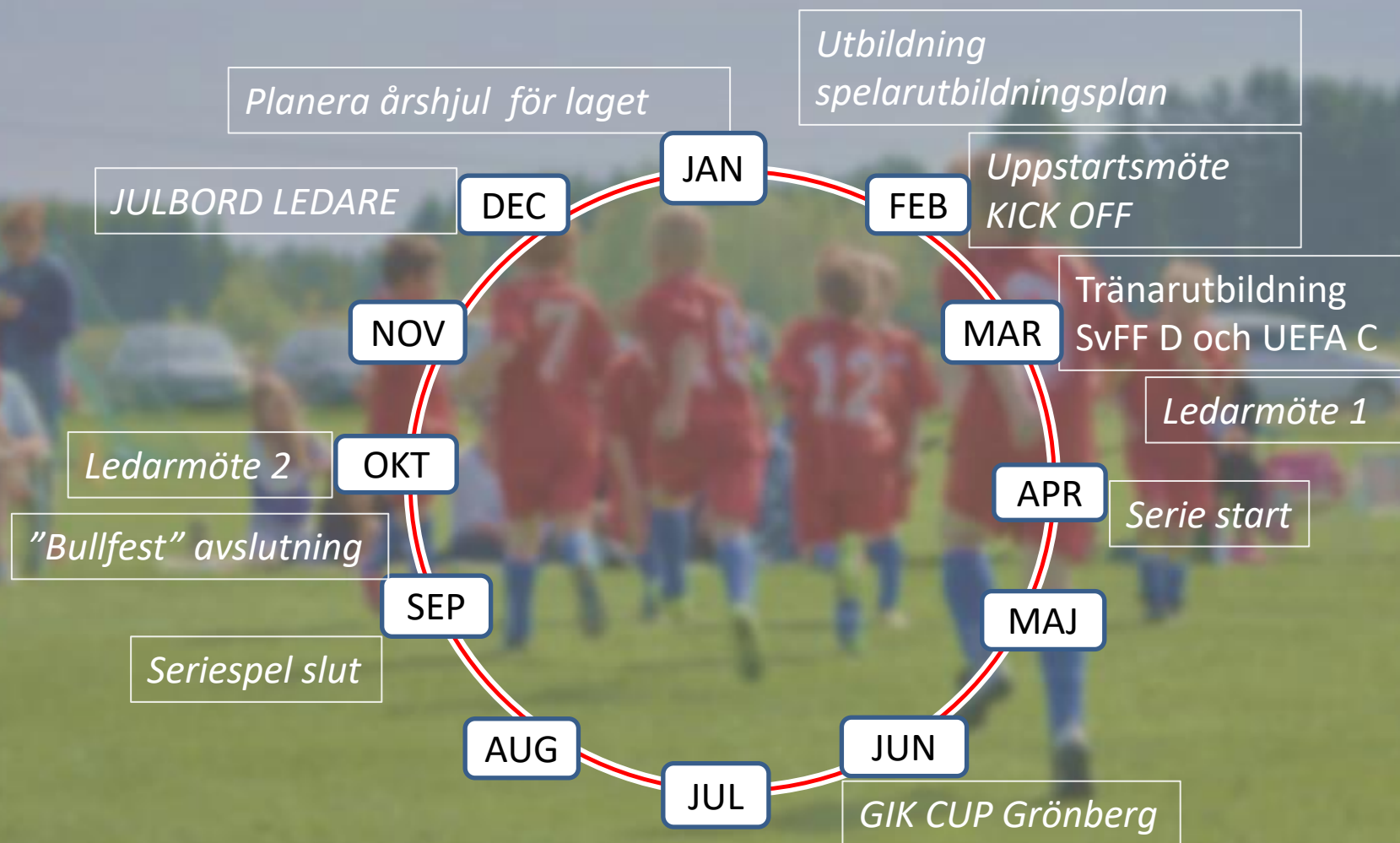
Vi vill spela hos ur varje situation med kontroll och alltid ha en tanke med våra aktioner. Vi vill inte spela över motståndarna.

Vi vill hitta passningar i vinkel och att spelarna kombinerar sig förbi med närmsta spelare och även utmanar själv vid läge.

Försvarsspel: Vi vill hela tiden att närmsta spelare ska pressa bollhållaren. Blir vi förbi spelade ska laget komma på försvarssida och ligga kompakt men fortfarande sträva efter att ha press på bollhållaren.



Årshjul ledare





Skeenden i spelet 5 mot 5





Anfallsspel 5 mot 5

Kollektiva grundprinciper

Spelbarhet
(flexibel
positionering)

Spelbredd,
speldjup
och spelavstånd

1v1 och 2v1

Positionering

Spelvändningar

Djupledslöpningar

Prioritering:
igenom
och utanför.



Anfallsspel 5 mot 5

Kollektiva grundprinciper

I = introducera	F = fokusera	B = bemästra		U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15
Spelbarhet (flexibelt)	I	F	F	F	B	B	B	B			
Spelbredd, speldjup och spelavstånd	I	F	F	F	B	B	B	B			
1v1 och 2v1	I	I	F	F	F	B	B	B			
Positionering	I	I	F	F	F	B	B	B			
Spelvändningar		I	F	F	F	F	B	B			
Djupledslöpningar		I	F	F	F	F	B	B			
Prioritering: igenom och utanför.		I	F	F	F	F	B	B			



Instruktioner spelbarhet

- Spelbarhet innebär att du inte är någon motståndare mellan bollhållaren och övriga spelare.
- Är spelaren inte spelbar är hen i passningskugga



Instruktioner spelbredd, speldjup och spelavstånd

- Spelbredd innebär att spelarna använder planens bredd,
- Speldjup innebär att spelarna använder planens djup
- Spelavstånd är avståndet mellan bollhållaren och övriga spelare. Ibland behöver spelavståndet vara långt och ibland kort.



Instruktioner 1v1 och 2v1

- Gå emot motståndaren
- Få motståndaren ur balans så att den har tyngden på ett ben ex genom en fint
- Tempoväxling
- Väggspele (kortare spelavstånd)
- Överlapp



Instruktioner positionering

- Se avsnitt om formation och positionering längre fram i spelarutbildningsplanen



Instruktioner spelvändning

- En spelvändning är när laget spelar från den ena sidan till den andra.
- Har motståndarna flera spelare på ena sidan av planen är det förmodligen tomt på andra sidan, försök då vända på spelet.



Instruktioner djupledslöpning

- En spelare som tar en löpning framåt i planen
- Ta djupledslöpning när bollhållaren är rättvänd



Instruktioner prioritering igenom

- Vi vill ta oss förbi (dribbla eller passa) motståndarna, helst igenom och annars utanför.
- För att kunna göra det behöver spelarna göra sig spelbara mellan motståndarna eller ta löpningar förbi dem.
- Om det inte går att spela igenom motståndarna vill vi vända på spelet och spela utanför.



Instruktioner prioritering utanför

- Vi vill ta oss förbi (dribbla eller passa) motståndarna, helst igenom och annars utanför.
- Vi vill aldrig spela över motståndarna utan ser hellre då att vi spelar bollen bakåt.



Omställning 5 mot 5

Kollektiva grundprinciper

Bollvinst = alla är avfallspelare

Bolltapp = alla är försvarspelare



Omställning 5 mot 5

Kollektiva grundprinciper

I = introducera	F = fokusera	B = bemästra		U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15
Bollvinst = alla är anfallsspelare				I	I	F	F	F	B	B	B
Bolltapp = alla är försvarsspelare				I	I	F	F	F	B	B	B



Instruktioner bollvinst och bolltapp

- Vid bollvinst behöver alla spelare snabbt göra sig spelbara uppfylla grundförutsättningar i anfallsspel. Bollhållaren behöver värdera och besluta vad hen ska göra med bollen.
- Vid bolltapp behöver alla snabbt komma på försvarssida eller gå in i press



Försvarsspel 5 mot 5

Kollektiva grundprinciper

Press på bollhållare (närmsta spelare)

Försvarssida (kompakt)



Försvarsspel 5 mot 5

Kollektiva grundprinciper i fotboll

I = introducera	F = fokusera	B = bemästra		U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15
F1. Press på bollhållare (närmsta spelare)				I	I	F	F	F	B	B	B
F2. Försvarssida (kompakt)				I	I	F	F	B	B	B	B



Instruktioner press på bollhållare

- Försvarsspelaren som är närmst bollhållaren ska snabbt in i press.
- Först och främst handlar det om att lära spelarna att våga gå in i press.
- Nästa steg är att lära sig pressteknik (pressavstånd, fotställning och kroppsställning)



Instruktioner försvarssida

- Om motståndarna tar sig förbi oss ska alla snabbt komma på försvarssida (även kallat bollsida).
- Detta är ett ryggmärgsbeteende som vi vill få in hos spelarna tidigt.



Spelarutbildningsplan: Anfallsspel Individuella aktioner

I = introducera F = fokusera B = bemästra	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15
Mottag/medtag	I	F	F	F	F	F	F	F
Kort passning	I	F	F	F	F	F	F	F
Bortre fot	I	F	F	F	F	F	F	F
Kroppsställning	I	F	F	F	F	F	F	F
Driva	I	I	F	F	F	F	F	F
Dribbla	I	I	F	F	F	F	F	F
Vändning	I	I	F	F	F	F	F	F
Finta	I	I	F	F	F	F	F	F
Avslut (vrist, insida)	I	I	F	F	F	F	F	F
Scaning/orientering			I	F	F	F	F	F
Inlägg och inspel			I	I	I	F	F	F
Lång Passning			I	I	I	F	F	F
Nick			I	I	I	F	F	F
Chipp			I	I	I	I	I	I
Crossboll			I	I	I	I	I	I
Olika passningar (utsida, vrist, tå, skruvad passning)			I	I	I	I	I	I



Spelarutbildningsplan: Försvarsspel

Individuella aktioner

I = introducera	F = fokusera	B = bemästra		U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15
Press	I	I	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Duelspel/närkampspel	I	I	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Blockera skott/inlägg	I	I	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Nick				I	I	F	F	F	F	F	F
Brytpass					I	F	F	F	F	F	F
Täckning					I	F	F	F	F	F	F
Understöd					I	F	F	F	F	F	F
Markering					I	F	F	F	F	F	F
Glid tackling					I	I	I	I	I	I	I



Spelarutbildningsplan: Målvakter

Individuella aktioner

I = introducera	F = fokusera	B = bemästra		U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15
Passning kort	I	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Mottag	I	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Utkast		I	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Fånga bollen		I	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Boxa		I	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Styra/tippa bort		I	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Kasta sig		I	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Rulla ut bollen		I	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Passning lång			I	F	F	F	F	F	F	F	F
Utspark (volley)					I	F	F	F	F	F	F
Inspark						I	F	F	F	F	F



Instruktioner anfallsspel: Individuella aktioner

Lång passning -stödjebenet pekar dit du passar -stödjebenet, främre delen av foten bredvid bollen -träffa bollen med den hårda delen på insidan foten -kort och snabb pendel = hård passning -vinkel på foten (rak)	Nick -blicken på bollen -möt bollen så högt upp som möjligt -träffa med pannan -få med överkroppen och armarna. För armarna bakåt och sedan framåt vid bollträffen -vrid huvet/ överkroppen i den riktning du vill nicka åt	Chipp -träffen längst ner på bollen -träffa längst fram på foten -ha ett snabbt tillslag och kort pendel	Skarvning (alla kroppsdelar) -Vinkla foten eller kroppen åt det håll du vill skarva -låt bollen studsas mot kroppen/foten och gör en snabb rörelse med foten/kroppen dit bollen ska.	Passning (avslut) skruv med insida -träffa bollen på insidan foten men lite högre upp än en "vanlig" passning -kom snett till bollen -Ha en snabb/snärtig pendel -Träffa strax under mitten på bollen	Vrist passning -träffa bollen på den hårda delen på vristen -spänn vristen - Stödjebenet samma som vid längre passning och crossboll
Passning (avslut) med utsidan fot -kom lite snett till bollen -träffa med en snabb pendel mitt på bollen	Passning (avslut) med tårna Snabbt tillslag med tårna mitt på bollen (passar att göra i trånga situationer med ont om tid)	Volley (avslut och passning med hela foten). -träffa mitt på bollen -böj lätt på stödjebenet och luta överkroppen neråt -sikta neråt	Mottag i luften med foten -var avslappnad -möt bollen med foten och dämpa bollen genom att "bromsa" in bollen med foten	Mottag i luften med bröst/lår -Var avslappnad -Vinkla låret/bröstat neråt för att snabbt få ner bollen på marken -Är hastigheten på bollen hög kan du behöva "bromsa" in farten på bollen genom att följa bollen bakåt lite trycka upp bollen i luften.	



Instruktioner anfallsspel: Individuella aktioner

Mottag/medtag -Låt böjda knän för låg tyngdpunkt -Avslappnad -”Timing” i touchen -fotarbete -Ta med bollen framåt om det är möjligt -ta bollen ifrån pressen	Kort passning med insidan -stödjebenet pekar dit du passar -stödjebenet då ska främre delen av foten vara bredvid bollen och ett kort avstånd i sidled från bollen -kort och snabb pendel = hård passning -vinkel på foten (rak) -tårna lätt uppåt för att få rätt vinkel på foten -rätt kraft, hellre för hårt än för löst	Bortre fot -passa på lagkamratens bortre fot så att den kan ta med bollen framåt i planen för att till exempel komma ur press, komma till avslut och göra mål, påbörja speluppbyggnad etc.	Kroppsställning -ha en halvvänd kroppsställning (när situationen tillåter) för att kunna ta med bollen framåt i planen. Men också för att kunna scanna av och se ”hela planen”. -ha en felvänd kroppsställning (när det behövs) - skydda då bollen med kroppen, gör dig stor och använd armar vid behov.	Driva -Bollen nära foten (varje fotnedsättning) - Upp med blicken för att kunna scanna av planen - Driv bollen med foten som är längst bort från motståndaren - Träffa bollens undre halva när du driver - Använd hela foten (insida, utsida etc.)	Dribbla -driv med foten som är längst ifrån motståndaren -träffa bollens undre halva -använd hela foten
Finta -gör finten i god tid och på rätt avstånd -överdriv finten för att kunna ”lura motståndaren” (finta med hela kroppen) -tempoväxling efter finten	Vändning -lätt böjda knän för balans och lågtyngdpunkt -kunna vända med bakåt och åt sidan. -Vändning kan göras med hela foten (utsida, insida, sula etc.) -Vändning kan göras för att t.ex. ta sig ur press.	Avslut (vrist/insida) -Stödjebenet ska peka i den riktning du vill skjuta och främre delen av foten ska vara bredvid bollen. -Träff på den hårda delen på vristen -Träffa bollen högt upp på foten och långt ner på bollen -Släpp stödjebenet vid tillslaget -Var avslappnad	Scanning/orientering -Kolla efter ytor, medspelare, motståndare och boll. -vrid på huvet -när? Tex, när bollen passas mellan två spelare -när bollen passas till spelaren	Inlägg/inspel -höften inåt (om man hinner) -träffa bollen med insidan vristen -Släpp stödjebenet vid tillslaget -högg fart på inlägget (hellre för hårt än för löst) -Upp med blick innan tillslaget för orientering i ”boxen” av med/motståndare	Crossboll -Stödjebenet ska peka i den riktning du vill psdds och främre delen av foten ska vara bredvid bollen. -Träff på den hårda delen på vristen -Träffa bollen högt upp på foten och långt ner på bollen -en snabb träff och få en flak bollbana



Instruktioner försvarsspel: Individuella aktioner

Press: -kom snabbt in i press avstånd (en armlängd) -vinn bollen om du kan annars låt inte motståndaren komma framåt -lätt böjda knän -kroppsställning (styr motståndaren åt ett håll) -Fotställning , se till att fötterna pekar åt den riktning du behöver springa åt -Långlinjen är en försvarsspelare	Närkampsspel -våga -kom först till bollen -använd armarna -låg tyngdpunkt och bra balans -gå in med överkroppen -vid felvänd motståndare, låt inte motståndaren vända upp -vid felvänd motståndare, ha ett bra avstånd så att den inte kan vända upp men inte heller vända på bort dig (känn motståndaren med armen)	Blockera skott/inlägg -våga -var följsam och "sälj dig in" -armarna in till kroppen -fotställning, på tå -vänd inte ryggen till och hoppa inte -kliv framåt -timing, sträck fram foten precis när bollen är på väg att spelas -blockera med den borte foten ifall motståndaren gör en fint	Nick -blicken på bollen -möt bollen så högt upp som möjligt -träffa med pannan -få med överkroppen och armarna. För armarna bakåt och sedan framåt vid bollträffen -vrid huvet/ överkroppen i den riktning du vill nicka åt	Brytt pass -Istället för att rensa bollen, försöka passa/nicka till en medspelare -ha koll vart medspelarna befinner sig -använd din borte fot	Täckning -Täck den yta som är farligast -kroppsställning och position för att kunna se både boll och vart motståndarna befinner sig -orientera sig -Ha en kroppsställning så att du på ett bra sätt kan rensa eller ta emot bollen.
Understöd - Positionerna dig bakom den som pressar för att kunna påbörja press -lagom avstånd till lagkamrat - Prata och styr lagkamraten som är framför	Markering (oftast vid fasta eller nära eget mål) -kroppsställning och position för att kunna se både motståndare och boll -Brett isär med fötterna för bra balans -Använd armarna för att hålla bra balans och känna motståndaren	Glid tackling -Gör tacklingen med borte foten -böj på de främre benet och glid med sidan låret och ta bollen med foten -vinkla ner foten du tacklar med			



Instruktioner målvakt: Individuella aktioner

Kasta bollen Kasta bollen med pendel över huvudet med en hand	Fånga bollen - Fånga bollen med båda tummarna bakom bollen. Händerna över bollen så den inte kan slinka igenom	Boxa - en handsbox kort rörelse med knuten näve, tvåhandsbox sätt ihop händerna som en hjärna boxa bollen bort från situationen	Palming Palming är ett ord vi använder för att styra bort bollen vid skott. De handlar om att trycka bort bollen med handloven.
Kasta sig Sträva alltid framåt, tipps sätt fram stödjefoten och fall snett framåt.	Rulla ut bollen håll bollen med båda händerna och sen rulla ut bollen med er underarmskast (Försök att INTE få studs på bollen)	Utspark (volley) Håll bollen i vänsterhand (högerfotad) och släpp bollen och sparka bollen i höjd med smalbenet.	Inspark



Årsplanering U8

Månad	Kollektiva principer
-------	----------------------

Mar	Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup. 1v1, 2v2 med omställning
-----	---

Apr	Positionering, Press och försvarsida, spelbarhet
-----	--

Maj	Spelavstånd, spelbredd och speldjup
-----	-------------------------------------

Jun	Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup. 1v1, 2v2 med omställning
-----	---

Aug	Positionering, Press och försvarsida, spelbarhet
-----	--



Årsplanering U9

Månad	Kollektiva principer
-------	----------------------

Mar	Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup. 1v1, 2v2 med omställning
-----	---

Apr	Positionering, Press och försvarsida, spelbarhet och spelvändning
-----	---

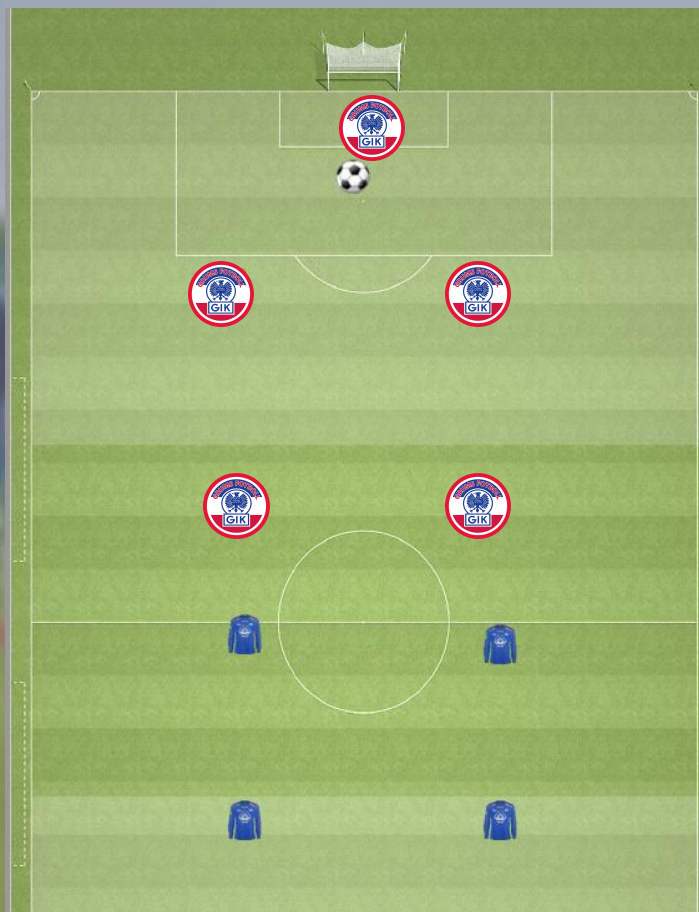
Maj	Spelavstånd, spelbredd och speldjup
-----	-------------------------------------

Jun	Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup. 1v1, 2v2 med omställning och djupledslöpningar
-----	---

Aug	Positionering prioritering igenom och utanför, Spelavstånd, spelbredd och speldjup.
-----	--



Formation och positioner i 5 mot 5



1-2-2 är formationen vi rekommenderar då det blir enklare för spelarna att använda sig av målvakten. Med två backar och två forwards. Ni får använda er av andra formationer också, våra principer är viktigare än formationen.

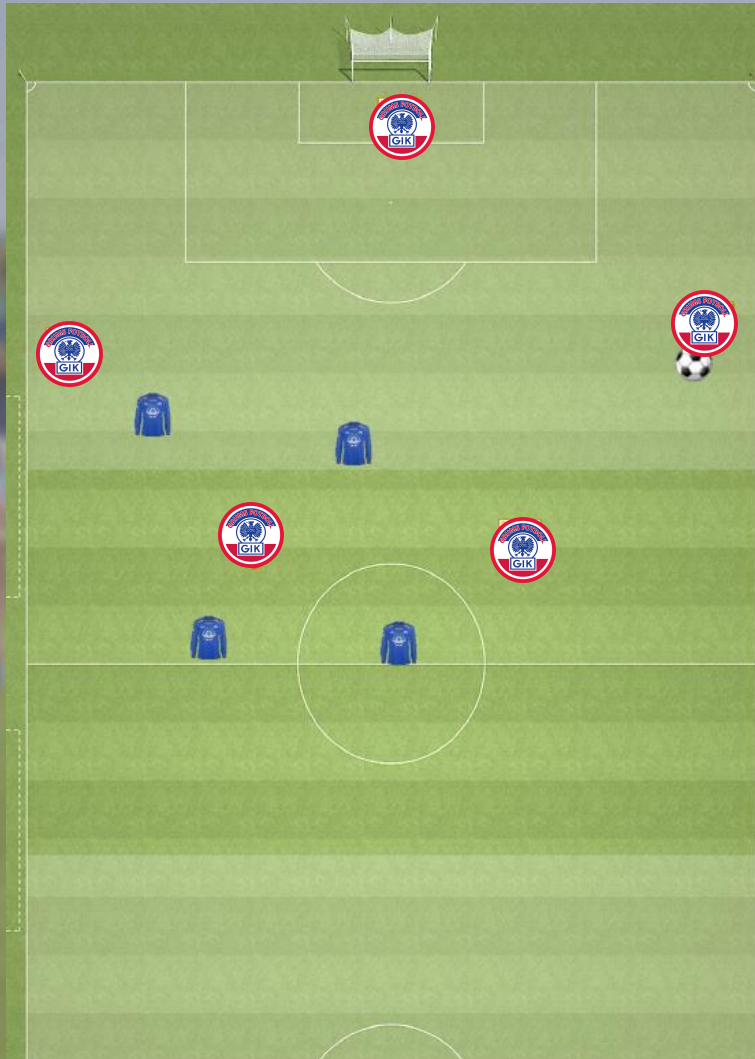
Målvakten startat alltid spelet med att rulla/passa till backarna och är alltid spelbar bakåt.

Mittbackarna står för spelbredden och gör sig spelbara på kanten

Kan vi inte spela igenom motståndarnas press vill vi vända på spelet



Formation och positioner i 5 mot 5



Närmsta forward gör sig spelbar på kanten med en öppen kroppsställning.

Bortre forward "droppar/faller" ur och gör sig spelbar centralt.

Lyckas vi spela igenom press (gärna i vinkel) ska vi sedan ta djupledslöpningar



Rollbeskrivning per position/skede

Anfallsspel:

Målvakt: Hålla speldjup och vara spelbar bakåt i planen. Målvakten kan spela igenom motståndarnas press och även vända på spelet.

Backar : Håller spelbredd. Backarna och målvakten kan spela igenom motståndarnas press och även vända på spelet. Lyckas vi spela igenom motståndarnas press kan backarna ta djupledslöpning framåt i planen.

Forwards: Gör sig spelbar på kanten eller centralt mellan motståndarna. Lyckas vi spela igenom motståndarnas press ska forwards ta djupledslöpning framåt i planen.

Försvarsspel:

Målvakt: Ska förhindra och rädda avslut.

Backar: Markera motståndarnas forward och täcker yta. Pressar motståndarnas bollhållare

Forwards: Pressar motståndarnas bollhållare och stänger yta centralt.



Fotbollsfys 5 mot 5

Den fysiska träningen bör i 5 mot 5 vara **allsidig** och tillämpas efter principen **lite men ofta**. Den fysiska träningen ska alltid ske på fotbollsplanen och vävas in i övningar och lekar på ett naturligt sätt. Vi vill sträva efter att ha med bollen i varje del av träningen. I denna ålder har spelarna ett stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små och spelarna växer i regel inte särskilt mycket i denna ålder. Därför vill vi att träningen ska vara bred och allsidig. Det är bra för spelarna att hålla på med flera idrotter.

Övningar för ledarna finns på FIFA 11 +, FIFA 11 kids och knäkontroll.

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/3-mot-3-ny/traning/fifa-11-kids/>



Spelarutbildningsplan: Fotbollsfys prioritering av fysiska grundkvaliter.

Fokus	1=Lågt	2=Medel	3= Högt	4= Mycket högt	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U19
Koordination					2	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Rörlighet					1	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3
Snabbhet					2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3
Styrka							1	1	2	2	3	3	4	4	4
Uthållighet									1	1	2	3	4	4	4



Övningar att lägga in varje träning

**Stå på ett ben
(vilken övning du vill)**

Viktigt att hålla höft, knä och fot i en rak linje och med lätt böjt knä. Överkroppen rak och blicken framåt

Hopp ett ben och två ben

Hoppa så långt de kan och landa med balans.

Viktigt att hålla höft, knä och fot i en rak linje och med lätt böjt knä. Överkroppen rak och blicken framåt

Armböjningar/plankan

Huvud, axlar, höft och knä i en rak linje. Dra in magen och rumpan

Krabban/höftlyft

Dra in rumpan och mage. Kroppen i en så rak linje som möjligt

Rullning

Böj på knäna och placera händerna framför sig. Sänkt huvudet och ha hakan mot bröstet. Rulla över på sidan eller rakt på skulderbladen.

Uppmuntra spelarna att göra sig små som en boll.

Länk till övningar finns under fliken fobollsfys



Fotbollpsykologi 5 mot 5

I denna ålder är spelarna ofta självcentrerade och har svårt att fokusera på flera saker samtidigt och att lyssna under en längre tid. Även i spelet så ser vi att spelet ofta är baserat kring "jag och bollen".

Extra viktigt för tränare i denna ålder är att ge uppmärksamhet till alla, därför behöver vi ha många ledare per spelare.

DNA-punkter som vi vill trycka extra på i denna ålder är

- Glädjefyllt
- Ge beröm för önskat beteende
- Ställ frågor till spelarna



Fotbollpsykologi 5 mot 5

Vi arbetar efter tre områden utifrån SvFFs spelarutbildningsplan.

1. Nästa aktion
2. Lagkamrats beteende
3. Hållbar karriär

Nästa aktion:
Vill och
vågar göra
fotbollsaktioner

Lagkamratsbeteende:
Ge beröm till sina
lagkamrater

Hållbar karriär:
Allsidigt idrottande



Tränarnas måtto

Standard
före
träning

Planering
klart innan
träning.
Delge med
tränar team

Samling,
genomgång
träning

Nå en röd
tråd genom
träningen

Duka planen
om möjligt

Alla tränarna
har en
uppgift i
varje övning

Standard
under
träning

Material
tillgängligt

Positionering på
tränare. Placera
sig så man kan
instruera så
många som
möjligt

Standard
efter
träning

Vara
tillgänglig för
spelare och
föräldrar

Samling och
sammanfattning
av
träningen
tillsammans.

Utverdering i
tränarteamet



Hur vi tränar

En boll per
spelare
första
övningen.

Mycket
bollkontakt
per spelare
Sikta på 500
tillsag

Material
tillgängligt

Individanpassa
vissa träningar/
övningar

Låt spelarna
vara aktiva.
Max 3 min
mellan
övningarna

Glädjefyllt

Tävla

Inkludera
målvakterna

Nivåindela
ibland vissa
övningar

3-5 övningar.
50 %
spelövningar



Hur vi coachar

Vi följer upp
våra
instuktioner

Ställ frågor till
spelarna

Uppmuntra
önskat
beteende

Anpassa
kraven efter
individen.
Krav på alla
att göra sitt
bästa

Var konkret i
beröm och
feedback

Ge energi

Sprid glädje



Sjukdom/Skador/Rehab

- Vid sjukdom/skador kontakta vårdcentral/specialistvård/sjukgymnast. Vi har i nuläget ingen kopplad till föreningen.
- Kontakta Folksam på nummer 08-7728740
- <https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring>

”Så många som möjligt så länge som möjligt”

