

Utbildningsplan för Spelare, Ledare och Domare

Gustafs Ungdomsfotboll

Uppdaterad: 2023-12-01

Innehåll

[Bakgrund](#_Toc331249583)

[Fotbollens spela lek och lär](#_Toc331249584)

[5-manna](#_Toc331249585)

[Bakgrund](#_Toc331249583)

[Bollek](#_Toc331249584)

[7-manna](#_Toc331249586)

[9-manna](#_Toc331249587)

[11-manna](#_Toc331249588)

[Domarutbildning](#_Toc331249589)

[Ledarutbildning](#_Toc331249589)

# Varför ska vi ha en utbildningsplan?

## Syfte

Förhoppningen med denna utbildningsplan är att

* Spelare får en utbildning i fotboll och fotbollens terminologi så att de ungdomar som senare väljer att satsa på sin idrott kan gå till mer elitsatsande föreningar utan att känna att de ligger efter
* Spelarna ska behärska fotbollens alla skeden. De ska också vara kreativa, tekniska och

ha bra spelförståelse i både anfall och försvar

* Spelare får samma utbildning i fotboll oavsett vem eller vilka som är lagtränare
* Spelare får lättare att gå mellan olika åldersgrupper i föreningen, eftersom vi tränar och spelar på likartat sätt
* Ledare får något att stödja sig på vid planering av träningar och matcher
* Vi får fler nya domare
* Lättare att rekrytera nya ledare när det blir tydligare vad som förväntas

## långsiktig utveckling före resultat

Spelarutbildning är ett långsiktigt projekt och ska därför alltid fokusera på utveckling före resultat. Genom att skapa en allsidigt genomtänkt träning, med utgångspunkt från vår spelarutbildningsplan, ökar förutsättningarna för utveckling och långsiktighet. Det synsätt som genomsyrar Gustafs ungdomsfotboll ska vara detsamma som i Fotbollens spela, lek och lär.

Vi selekterar inte spelarna i Gustafs ungdomsfotboll. Forskning visar att detta ”inte på något vis avgörande för att lyckas nå eliten som vuxen”. Det kan tvärt om på flera sätt få en negativ effekt. Detta betyder inte att spelarna ska undantas utmaningar. Det är roligt att lära sig nya saker och känna att man blir bättre. För att göra detta i en grupp spelare där färdigheterna varierar måste man utgå från spelarnas individuella mognadsnivå. Det gäller att hitta en ”lagom” stimulerande nivå för att lärande skall kunna ske. Det betyder i praktiken att vi i en blandad grupp med stor spridning i kunnande, ibland nivåanpassar och nivågrupperar på träningar och match. Är en uppgift för enkel, så lär vi oss inte nya saker och vi blir uttråkade eller ”understimulerade”. Är en uppgift för svår blir vi ”överstimulerade” och tappar motivationen. Men det är viktigt att lägga fokus på ALLAS utveckling vid nivåanpassning.

I ett långsiktigt perspektiv är det är också viktigt att barnens fysiska aktivitet är varierad och allsidig, därför uppmuntras att ungdomarna provar på olika idrotter.

# Fotbollens spela, lek och lär

Barnets bästa sätts alltid i första rummet och att utgångspunkterna är barnets rättigheter och lika värde. Syftet är att få fler att spela längre och bättre samt att skapa bästa möjliga förutsättningar för passion för fotboll och ett livslångt lärande. Fotbollsmiljön i föreningen ska bygga på fotbollens spela, lek och lär. Fotbollens spela, lek och lär utgår från följande fem riktlinjer: Fotboll för alla, Barns och ungdomars villkor, Fokus på glädje, ansträngning och lärande, Hållbart idrottande och Fair Play.

### Fotboll för alla

Visionen för svensk fotboll är att fotboll ska spelas av alla överallt. För att vara tillgänglig och attraktiv för alla behöver fotbollen anpassas efter utövarnas motiv till att spela fotboll och vara öppen för alla grupper i samhället på alla ställen i landet. Riktlinjen baseras på barnkonventionen och svensk fotbolls mål och strategier.

*Riktlinjens innebörd*

* Fotboll är en inkluderande idrott där alla är välkomna.
* Fotboll tar hänsyn till de sju diskrimineringsgrunderna och alla har ett ansvar för att varken begränsa eller kränka varandra.
* Alla får vara med på lika villkor oavsett sin fotbollsmässiga utveckling.
* I barnfotbollen varieras gruppsammansättningen där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.
* Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse.

*Bakgrund till riktlinjen*

Utmaningarna för att leva upp till riktlinjen fotboll för alla kan sammanfattas i två övergripande områden:

* Vara tillgänglig för alla.
* Vara attraktiv för alla.

*Tillgänglig för alla*

Fotbollen är idag den enda idrott som har föreningar i alla Sveriges kommuner. Det innebär däremot inte att fotbollen per automatik är tillgänglig för alla. I vissa delar av landet kan det till exempel saknas verksamhet för vissa grupper baserat på ålder, kön eller funktionsvariation. Det kan även finnas individer som inte känner till föreningarnas verksamhet eller begränsas av ekonomiska orsaker.

Dessutom kan det finnas grupper i samhället som inte känner sig välkomna i fotbollen. Därför behöver alla föreningar jobba med sin värdegrund och hur man uppträder mot varandra. Detta är en del i att uppfylla artikel 2 i barnkonventionen som är handlar om att alla barn har samma rättigheter och värde. Hänsyn behöver därmed även tas till följande sju diskrimineringsgrunder (enligt svensk lag): Kön, ålder, sexuell äggning, könsöverskridande identitet, etnisk tillhörighet, trosuppfattning och funktionsvariation.

*Attraktiv för alla*

Nästa utmaning är att göra fotbollen attraktiv för alla. Bland barn är kompisar ett av de vanligaste motiven till att spela fotboll. Därför bör verksamheten prioritera att barnen både får vara med sina kompisar och träffa nya kompisar. En del i att uppnå detta är att variera gruppsammansättningen så att olika spelare är med varandra vid olika tillfällen. En varierad gruppsammansättning bidrar till både den sociala och fotbollsmässiga utvecklingen då barnen får träna på att spela med och mot olika spelare vid olika tillfällen. Vidare är det svårt att i tidig ålder se vilka barn som kommer att bli framgångsrika som vuxna. Därför finns det inte heller någon långsiktig fotbollsmässig vinning med en tidig och permanent nivåindelning baserad på den fotbollsmässiga kunskapen.

I ungdomsfotbollen blir motiven till att spela fotboll mer och mer individuella. Successivt förändras en del spelares drivkraft till att alltmer handla om utveckling och att bli så bra som möjligt, medan andra motiveras mer av kompisarna och aktiviteten. För att fotbollen ska fortsätta att vara attraktiv för alla ungdomar behöver verksamheten anpassas efter varje spelares motiv och intresse. Detta innebär att föreningar behöver erbjuda flexibla lösningar där till exempel antal träningar per vecka kan variera mellan olika individer. Idag finns det många ungdomar som är intresserade av fotboll, men ändå inte deltar i fotbollens föreningsliv. En tänkbar förklaring skulle kunna vara att kraven i föreningslivet upplevs vara för höga.

### Barn och ungdomars villkor

Fotbollen i dess moderna form etablerades under 1800-talet för att spelas av vuxna. Utmaningen för barn- och ungdomsfotbollen idag är att anpassa sig både efter spelarnas aktuella ålder och efter de samhällsförändringar som konstant sker och påverkar barns och ungdomars fritidsintressen. Barnkonventionen, beprövad erfarenhet och forskning om barns och ungdomars utveckling ligger till grund för riktlinjen.

*Riktlinjens innebörd*

* Verksamheten utgår från ett barnrättsperspektiv och anpassas efter spelarens ålder och mognad.
* Fotboll bedrivs i trygga miljöer.
* Kamratskap på och utanför planen har hög prioritet.
* Varje individ får bekräftelse efter sina förutsättningar.
* Barn och ungdomar görs delaktiga i föreningens verksamhet.

*Bakgrund till riktlinjen*

Första förutsättningen för att kunna anpassa verksamheten efter barns och ungdomars villkor är att inse att spelarna inte är fullt utvecklade, varken fysiskt, psykiskt eller socialt. Det innebär att barn- och ungdomsspelare varken bör eller kan träna och spela på samma sätt som vuxna. Riktlinjen kan sammanfattas i två av barnkonventionens grundläggande principer.

* Artikel 6 – Alla barn har rätt till liv och utveckling.
* Artikel 12 – Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

*Rätt till utveckling*

För att spelarna ska utvecklas och i högre grad känna kompetens anpassas reglerna vid matcher efter spelarnas ålder. Spelytan och antalet spelare minskas och reglerna förenklas för att sedan stegras successivt allteftersom spelarna mognar och utvecklas.

Förutom de faktiska reglerna så behöver även lagets taktik, träningarnas innehåll och upplägg anpassas för att bli roliga och utvecklande för spelarna. En beskrivning av hur man gör denna anpassning genom åldrarna finns i SvFF spelarutbildningsplan.

SvFF har även tränarutbildningar där deltagarna får fördjupa sig i hur man leder spelare i de olika spelformerna och genom spelarutbildningsplanens nivåer.

*Rätt att uttrycka sin mening*

För att säkerställa att alla barn får uttrycka sin mening och vara delaktiga behövs det många vuxna som kan ge uppmärksamhet till och lyssna på spelarna. Många vuxna runt barnen innebär ökad trygghet då det ökar sannolikheten till att varje barn känner sig trygg med någon av de vuxna i laget samt försvårar för enskilda individer att missbruka ledarrollen.

Utanför planen är det viktigt att spelarna görs delaktiga i föreningens verksamhet där de både ges möjlighet att påverka och hjälpa till med uppgifter som är lämpliga för respektive ålder. Att tillsammans med sina kompisar hjälpa till i föreningen eller göra andra saker utanför fotbollsplanen, är även viktigt för att stärka kompisrelationen mellan spelarna. Att hjälpa till i föreningen är även en bra fostran för livet utanför fotbollen eftersom man lär sig att samarbeta och att själv jobba för att möjliggöra en framtida belöning, i detta fall att få spela fotboll.

### Glädje, ansträngning och lärande

Riktlinjens innebörd:

* Utgångspunkten för all verksamhet är omtanke om individen.
* Den långsiktiga utvecklingen är överordnad det kortsiktiga resultatet.
* Egen utveckling är överordnad jämförelse med andra.
* I spelet får spelaren ta egna beslut och lära sig av framgångar och motgångar.
* Föräldrar stöttar spelarna men överlåter coachningen till tränarna.

*Bakgrund till riktlinjen*

Ett fokus på glädje, ansträngning och lärande innebär att den egna utvecklingen står i fokus. Detta kan vara att spelaren försöker med något svårt, testar något nytt, kämpar trots motgång och jämför sin utveckling med sig själv. Motsatsen är att fokusera på utfallet och att jämföra med andra, till exempel att göra något bättre än någon annan eller att vinna en match. Att fokusera på att vara bättre jämfört med andra riskerar att leda till minskad motivation och glädje, särskilt om spelaren är sämre än andra, ofta misslyckas eller står still i utvecklingen under en period när andra utvecklas. För stort fokus på resultatet riskerar även att göra att spelaren inte vågar göra saker som hen inte behärskar så bra för tillfället. Ett fokus på egen utveckling ger däremot förutsättningar för att spelaren ska kunna känna glädje och stolthet över sina försök, vilket i sin tur bäddar för långsiktig motivation för fotboll.

Fotboll en komplex idrott där varje aktion är en kombination av spelarnas teknik, spelförståelse, fysik och psykologi. Långsiktigt lärande visar sig inte i en enstaka situation utan snarare över tid då spelaren fått möjlighet att utveckla sina fotbollsfärdigheter i flera olika typer av situationer, till exempel i övningar med olika förutsättningar och tillsammans med olika spelare. För att utvecklas i fotboll måste därför spelarna få träna på fotbollsfärdigheter i flera olika sammanhang, i en tillåtande miljö som i detta sammanhang kännetecknas av att de fokuserar på glädjen i att testa, prova och experimentera. Vuxna bör uppmuntra dessa försök även om det leder till ”fel” utfall för stunden. Att spelaren tillåts att själv upptäcka vad som fungerar och ta initiativ, utvecklar kreativiteten, ihärdigheten och benägenheten att söka utmaningar, vilket är viktiga färdigheter i motgång.

Varken föräldrar eller ledare bör styra barnens beslutsfattande på planen. Ledare bör lägga tid på att konstruera bra övningar som präglas av lekfullhet, nyfikenhet och beslutsfattande. Under övningen uppmuntras försök och hjälpsamhet och efteråt kan ledaren samtala med spelaren om vad som fungerat och inte fungerat samt vad spelaren kan tänka på nästa gång i en liknande situation. För spelarens motivation och självförtroende är det viktigt att feedbacken sker i en positiv anda och främst fokuserar på saker som spelaren gör bra och kan fortsätta att göra. Föräldrarnas uppgift är, på samma sätt, att stötta och uppmuntra spelarnas försök och den långsiktiga utvecklingen. Under matcher är det positivt om föräldrar hejar på båda lagen och på individuella prestationer.

### Hållbart idrottande

Riktlinjens innebörd:

* Spelarens liv ses i ett helhetsperspektiv där fotbollen är en av flera delar.
* Fotboll bidrar till att skapa hälsosamma levnadsvanor.
* SvFF uppmuntrar till att utöva flera idrotter och fritidsaktiviteter.
* Inom fotbollen bedrivs allsidig träning med hög aktivitet.
* Medicinska råd efterlevs vid sjukdom eller skada.

Fotbollen en av flera delar i en spelares liv där övriga delar påverkar fotbollen. Fotbollen behöver anpassa sig efter spelarnas livssituation genom att till exempel ta hänsyn till andra aktiviteter vid planering av säsongen. Spelare som får ihop hela livspusslet med fotbollen som en del, ges förutsättningar att hålla på länge med fotboll. Idrottsaktiviteter som exempelvis fotboll är förmodligen ett bra stöd för spelarna när de av olika anledningar har det jobbigt vid sidan av fotbollen.

Den kortsiktiga prestationen och den långsiktiga utvecklingen i all idrott beror inte bara på träning utan även på vila och kost. En idrottare som inleder en träning eller match utvilad och med energi från bra mat presterar sannolikt bättre och löper mindre risk att bli skadad. Träningen i sig bygger heller inte upp kroppen till att bli starkare eller mer uthållig. Tvärtemot så bryter träningen ner kroppen och efter ett träningspass är utövaren därför både svagare och tröttare än innan träningen. Att vila, äta och dricka hälsosamt efter träningen bygger däremot upp kroppen så att den blir starkare än den var innan.

Barn och ungdomar som har sunda levnadsvanor med fysisk aktivitet, vila och hälsosam kosthållning samt avstår från alkohol, tobak och droger, har stora chanser att ta med dessa vanor in i vuxenlivet.

Vidare är det viktigt hur träningen bedrivs. Barn som tränar allsidigt skaffar sig successivt en bättre motorik som leder till att de enklare kan hantera kroppen i olika situationer. En bra motorik är viktigt både i fotbollen och i livet i stort. På planen har en spelare med bra motorik större möjligheter att anpassa sig efter oväntade situationer, till exempel att få kontroll på bollen trots att hen blir tacklad vid bollmottagningen. En bra motorik är också skadeförebyggande, även utanför fotbollsplanen. Om man till exempel halkar har man större chans att landa på ett mer skonsamt sätt.

Att spela fotboll är i sig allsidigt då det bland annat inkluderar att kontrollera bollen i olika situationer, riktningsförändringar, tempoväxlingar och hopp. Trots detta är det svårt för fotbollen att på egen hand bli tillräckligt allsidig för att uppnå en tillfredsställande utveckling av spelarnas motorik. SvFF rekommenderar därför att barn och ungdomar förutom fotboll även utövar andra idrotter. Ensidig träning och tidig specialisering på en idrott leder till sämre långsiktig utveckling och ökar risken för förslitningsskador.

Det går bra att utöva flera idrotter genom hela livet. För spelare som vill elitsatsa tar däremot ofta en idrott successivt över, någon gång i de övre tonåren. Det är viktigt att beslutet att satsa på bara en idrott kommer från den enskilda idrottaren och att vuxna inte pressar spelaren att fatta beslut

### Fair Play

Fotbollen ska vara en viktig samhällsaktör som bidrar till utvecklingen av sunda värderingar bland barn och ungdomar. Utmaningen är att få alla att se på fotboll utifrån flera perspektiv och därefter visa respekt och förståelse för andras roller och förutsättningar. Riktlinjen baseras på svensk fotbolls mål och strategier.

*Riktlinjens innebörd*

* Vi vill varandras framgång.
* Respekt visas för att föreningar och individer har olika förutsättningar.
* Diskriminering, trakasserier och mobbning ska aktivt motverkas.
* Vuxna är goda förebilder för barn och ungdomar.
* Fotbollens regler efterlevs och domarens beslut respekteras.

*Bakgrund till riktlinjen*

Fair Play uppvisas till exempel genom att spela schyst, undvika filmningar och uppträda korrekt mot domare och motståndare. I grunden går Fair Play däremot djupare än så och handlar om människors förhållningssätt till varandra.

Med en halv miljon spelare och otaliga ledare, föräldrar och övriga fotbollsintresserade har fotbollen en unik möjlighet att påverka människors värderingar i hela samhället. De värderingar som barn och ungdomar får med sig genom fotbollen kommer de att ta vidare till skolan, arbetslivet och fritiden genom hela livet.

*Vuxna är goda förebilder*

Under barn- och ungdomsfotbollen utvecklas spelarna inte bara fysiskt, psykiskt och fotbollsmässigt utan även socialt. Små barn har svårt att förstå andras känslor och hur deras agerande påverkar andra. Barnens sociala utveckling sker sedan successivt där de lär sig genom att härma andra (ofta vuxna) samt genom den respons olika beteenden genererar.

Vuxna bör därför i barn- och ungdomsfotbollen återkoppla spelarnas beteenden samt själva alltid uppträda schyst. På så vis ökar chanserna att spelarna, när de blir vuxna, kommer att spela schyst, undvika filmningar och uppträda korrekt mot domare och motståndare. Inte för att de riskerar att få gult kort vid sådant agerande, utan av respekt och förståelse för andra människor och deras känslor.

## Information

Mer information om fotbollens Spela, lek och lär finns på Svenska fotbollsförbundets hemsida:

[Fotbollens spela, lek och lär - Förening och aktiva (svenskfotboll.se)](https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/vardegrund/fotbollens-spela-lek-och-lar/)

# Bollek

## Träning

Vid 4 års ålder börjar bollek med frivilliga föräldrar som ledare. Det första mötet med fotbollen ska vara lustfyllt med mycket lek för att ge möjlighet till långsiktig utveckling. Här påverkar inte bara föräldrarna utan även i allra högsta grad ledarnas beteende barnet. Om det går att ge barnen förståelse kring motorik, perception och beslutsfattande på deras nivå är målet helt uppfyllt. De bästa tänkbara förutsättningar för långsiktigt lärande finns då hos barnen.

Balans, koordination, smidighet, snabbhet och rörelse tränas genom lek och att barnet får en grundläggande rörelse- och perceptionslära. Genom att röra på sig så förbättras generellt barns förutsättningar att använda fysiska, motoriska, psykiska, sociala och emotionella förmågor. Grunden till motorisk förmåga förbereds här och tränas allra bäst genom fotbollsrelaterade lekövningar som har ett syfte och att barnen får prova sina färdigheter på ett spännande och utmanande sätt. Barnen ska se fysisk aktivitet som roligt, utmanande, spännande och en naturlig del av deras vardag.

## Träningstips

* Gärna 1 boll per deltagare så att barnen får lära sig hantera bollen så mycket som möjligt under träningen.
* Skapa övningar där barnen får röra sig med bollen ofta och länge och undvik övningar som skapar köer.
* Försök vara flera ledare/föräldrar och dela in i flera mindre grupper, så att alla barn känner att de blir sedda.
* Nivåanpassa övningarna efter kunskap och intresse hos individen.

## Termiologi

I den här åldern är det absolut viktigast att skapa ett intresse för fotboll och termiologin ska vara enkel.

* Anfall
* Försvar
* Skott
* Driva
* Passa

## Ledarstöd

Som ledare i Gustafs ungdomsfotboll kan du alltid ta hjälp av andra ledare inom klubben. Du skall också under säsongens gång delta på minst 2 andra ledarledda träningar. För att vara ledare i bollek rekomenderas att man ska ha gått tränarutbildning SvFF D.

## Länkar

[skolbollen-folder.pdf (svenskfotboll.se)](https://aktiva.svenskfotboll.se/4931a8/globalassets/svff/bilderblock/skolbollen/bannerblock/skolbollen-folder.pdf)

[Lek-med-boll-knatte (1).pdf](file:///C%3A%5CUsers%5Cnol01mat%5CDownloads%5CLek-med-boll-knatte%20%281%29.pdf)

## Spelsystem

## Vid match i fem mot fem spel formeras lagen enligt: Mv – 1 – 2 – 1. Låt alla spelare vara anfallsspelare när laget har bollen och undvik att förstärka positionerna back, mittfält och forward. Omvänt gäller i försvarsspel. Låt spelare prova olika positioner.

### Arbetssätt i anfallspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet.

Fotboll går ut på att göra mål. Uppmuntra skapandet av målchanser istället för att enbart fokusera på målen. Skapandet av målchanser kan ske genom dribblingar, drivningar, pass. I spelfasen uppmuntrar vi alla att försöka ta oss ur svåra situationer genom att försöka hålla bollen inom laget. Även detta kan göras genom att driva, passa eller dribbla oss ur svåra situationer. Uppmuntra aldrig att ”rensa”.

Dribbla, driv och utmana överallt på plan, både i träning som match. Instruktionen ”passa” hämmar att spelaren fattar egna beslut.

Syftet med detta är att vi vill få bolltrygga spelare som söker kreativa lösningar. Rensa kan de alltid lära sig sedan.

Vi pratar om de grundläggande principerna för att kunna få ett bra passningsspel; Spelbarhet, spelavstånd, speldjup och spelbredd.

Vi stävar efter att bållhållare har passningsalternativ i djupled fråmåt och bakåt, gärna i vinkel. Uppmuntra att alltid i första hand driva bollen framåt eller hitta ett passningsalternativ framåt i planen.

### Arbetssätt i försvarsspel

Alla spelare deltar i försvarsspelet när motståndaren har bollen.

Fotboll går även ut på att släppa in så få mål som möjligt. Uppmuntra press på bollhållare och sträva efter att pressande spelare alltid ska ha täckning bakom. Blir en spelare överspelad uppmuntrar vi om denna jobbar hem och kommer hem bakom bollen och åter kan delta i försvarsspelet.

## Träning

Under den här perioden är det viktigt att barnen börjar upptäcka spelet fotboll på ett lekfullt sätt för att skapa förståelse och inre självbestämmande motivation. Leken är fortfarande i centrum och generella rörelsemönster är bra att lära in. Barnen uppmuntras helt enkelt att använda kroppen på många olika sätt oftast med bollen i centrum men ibland även på andra sätt.

De barn som lär sig behärska sin kropp och olika rörelsemönster får en bra grund för långvarig utveckling i fotbollen. Barnen ges goda förutsättningar för framtiden om de lär sig ”motorikens ABC”, det vill säga att använda sin kropp på olika sätt. Därför är det bra att prova på olika idrotter, vilket kan möjliggöra att barnet får en bredare repertoar av sitt rörelseförråd som gynnar utveckling. Dessutom är det bra om barnen kan behärska olika rörelsemönster och utveckla sin uppfattningsförmåga. Ett sätt att träna detta är att spelare med en boll får träna på olika fotbollsmässiga förflyttningar och bollbehandlingar.

De tekniska delarna av fotbollen ska vara högt prioriterade. Gustafs arbetar efter att det kommer att finnas tillräckligt med tid för att lära sig de tekniska delarna av fotbollen. Spelförståelsen som är det svåraste, tränas i spel och utvecklas successivt. De svåraste delarna att utveckla i fotboll är spelförståelse och att samarbeta med lagkamraterna i olika, ofta stressade, situationer. Det vill säga att det till övervägande del är de kognitiva delarna av lärandet –när vi tar emot, bearbetar och förmedlar information – som behöver uppmärksamhet. Dessutom om vi bygger upp träningar där beslutsfattandet ska tränas kommer vi få med den tekninska utvecklingen på köpet. Våra träningsövningar bör därför innehålla både anfall och försvarsspelare, och gärna vara riktningsbestämda.

### TEKNIKÖVNINGAR

Driva boll (fri yta, liten yta) – Utmana – Finta – Dribbla – Passa – Skjuta – Pressa

### SPELFÖRSTÅELSEÖVNINGAR

Bollhållarens alternativ – Närmaste medspelarens alternativ – Rättvänd och felvänd bollhållare – Spelbarhet –Speldjup -Spelbredd

### FYSISK FOTBOLLSTRÄNING

Koordination – Rörlighet – Fotbollssnabbhet

### Termiologi

* Press
* Täckning
* Rättvänd/Felvänd/Halvt rättvänd
* Spelavstånd
* Spelbarhet
* Spelbredd/Speldjup
* Spelvändning
* Anfallsspel/Försvarsspel/Omställningar



### MATCHLIK OCH VARIATIONSRIK TRÄNING UTVECKLAR SPELFÖRSTÅELSE

Eftersom varje individ är unik och har olika sätt att ta emot information är det viktigt att tränaren låter spelarna äga sitt lärande. Att använda en blandning av metoder är därför att föredra. Hänsyn måste tas inte bara till målet med träningen utan också till både gruppen och individen. Det mest centrala i fotboll är spelarnas spelförståelse – förmåga att orientera sig på planen, ta intryck, reflektera och att fatta beslut därför är den mest användbara metoden den matchlika träningen.

Spelförståelsen kan indelas i tre delar:



Utmaningen för tränaren blir därför att kombinera flera faktorer för att anpassa träningen till spelarna. Nyckeln ligger i att variera träningen och skapa situationer där spelarna får undersöka, reflektera och prova lösningar på egen hand men i samarbete och handledning av tränare. I praktiken innebär det att en stor del av träningen ska bedrivas i relativt fria spelformer och smålagsspel som kombineras med en mindre del isolerad träning. Matchlik träning är inte bara en metod, det är också ett förhållningssätt och en träningsfilosofi vi använder oss av i Gustafs.

### MILJÖ – UTVECKLING – SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT

Fotboll går ut på att göra mål och att inte släppa in mål, det är spelets idé. Genom att spela försvarsspel förhindra motståndare att komma till avslut och genom att spela anfallsspel skapa målchanser och göra mål. Anfallsspelet delas upp i uppspel mot organiserat försvar och kontring mot oorganiserat försvar. Försvarsspel delas upp i att förhindra speluppbyggnad eller snabb återerövring av bollen. I båda fallen är det situationen och lagets arbetssätt som avgör vilket man väljer. Övergångarna kallas omställningar.

Det centrala i en match är hur spelarna som lag löser olika situationer. Det bästa lärandet uppstår närträningen är så matchlik som möjligt. Som tränare bör du därför sträva efter att träna med målet att lärandet blir optimalt och att helhetsprestationen blir så bra som möjligt. För att nå dit är det bra att utgå från spelets idé:



### SPELARNA I FOKUS

Det är barnens sport inte vår. Vår främsta uppgift som ledare är att skapa en lärande miljö för barnen. Den främsta motivatorn för barns lärande och utveckling inom ett område är att det är lustfyllt, det ska vara roligt att spela fotboll. Då aktiviteten är lustfylld kommer även intresset att växa och viljan att lära sig mer, bli bättre fotbollsspelare, öka. Om vi vill skapa en lustfylld miljö bör fokus ligga på lek och glädje.

Det finns flera förutsättningar, som vi också måste skapa för att klara av uppgiften. Barn har behov av trygghet, uppmuntran, nya erfarenheter, umgås med andra, röra på sig, variation, att leva i nuet samt att kunna förstås av vuxna. Mycket av detta finns naturligt i fotbollen som att umgås med andra och att röra på sig. Övriga behov måste vi tänka på att försöka tillfredsställa så långt som möjligt i våra träningar och matcher.

De ska känna sig trygga i gruppen, med ledarna och på träningen genom att de känner igen innehåll på träning och samtidigt som vi uppvisar variation. Vi ger dem möjligheter att skaffa sig nya erfarenheter genom att utforma övningar som ligger inom deras mentala och fysiska förmåga så att de själva kan upptäcka och utveckla sin förmåga steg för steg. Vi ska se till att berömma, alla individuellt, så ofta vi kan.

Att kritisera får oftast en oönskad effekt då uppmärksammat beteende blir förstärkt beteende varför vi ska berömma aktionen på planen, under match eller träning, som vi vill uppmuntra. Barn lever i nuet är det viktigt att vi ger direkt respons då det är något vi vill instruera, förklara eller återkoppla. Under match gör vi det direkt vid sidan av plan då de bytt och i träning gör vi det genom att direkt bryta för att visa på goda exempel. Många i gruppen kommer bli oerhört besvikna efter en förlust eller efter något som inte gått som det skulle men att ta upp detta senare än just då det har hänt gör bara att man river upp det redan läkta såret.

Vi förstår spelarna genom att vi ser de som individer, alla är inte lika. Vi har en miljö där misstag ses som en viktig del av lärandet och uppmuntrar försök och ansträngning. Det skall vara tryggt att misslyckas. Det är deras sport inte vår. Barn är inte små vuxna!

### TRÄNINGEN I FOKUS

Träningen ska spegla besluten som måste tas under match – funktionell träning där varje individ måste tänka själv. Under match befinner sig spelaren hela tiden i en komplex miljö där den behöver vara uppmärksam på många saker; på var medspelare och motståndare befinner sig och vad de gör, på riktningen till motståndarens mål och det egna etc. Beslut behöver tas ofta och snabbt. I fotbollsmatcher är normalt ingen situation exakt densamma. I träningen ska vi försöka att återspegla matchmiljön. Alltså behöver vi skapa en komplex miljö där spelaren behöver koncentrera sig på sin omgivning samtidigt som den övar olika färdigheter med och utan boll.

Riktningsbaserat smålagsspel är en bra grund för fotbollsträning. Sådan övning speglar matchsituationen genom att vi har en anfallsriktning och en försvarsriktning samt andra spelare i närheten som både försöker hjälpa (medspelare) och skapa problem (motspelare). Med smålagsspel eller liknande övningar övar man också automatiskt på de olika spelmomenten - anfall, försvar (omställningar), spelbredd, speldjup, spelavstånd och spelbarhet och spelförståelse, speluppfattning, reaktionsförmåga, kommunikation etc. Att uppfatta och förstå, att analysera och att fatta bra beslut är mycket viktigt för att lyckas med sitt fotbollsspel. Smålagsspel uppfattas också oftast som roligt av spelarna och att ha roligt är oerhört viktigt för att man ska fortsätta med sin idrott, utvecklas och få ut något av den. Utöver smålagsspel finns det en rad olika övningar man kan använda sig av för olika syften och som sker i en matchlik miljö.

Glöm inte att prata med spelarna om vad de tränar på. Det är viktigt att avsluta träningen eller att efter en övning diskutera vad man övat på, hur man har övat och vad man tyckte och lärde sig. Låt spelarna försöka förstå och berätta och också komma med förslag till övningar eller utveckling av övningar ni utfört. Det tar lite tid men det är väl investerad tid. Spelarna lär sig på detta sätt att "lära sig hur man lär sig". Ni skapar den lärande miljön. Låt också alla spelarna berätta vad de tyckte gick bra under träningen. Då tar de med sig en positiv känsla från träningen och det ökar lusten för fortsatt träning.

### LEDARNA I FOKUS

Gustafs skall ha bra och lärorika träningar. Som ledare i Gustafs ungdomsfotboll kan du alltid ta hjälp av andra ledare inom klubben för hjälp med upplägg av träningarna. Du skall också under säsongens gång delta på minst 2 andra ledarledda träningar.

* Tränarna skall komma 10 min innan träningsstart och vara förberedda
* Tränarna skall vara ombytta och deltagande
* Under övningen skall nästa tränare förbereda nästa övning
* Uppvärmning sker med boll
* Mycket bollkontakt per spelare
* Smålagsspel uppmuntras som en naturlig del i varje träning

I Gustafs ser vi matcherna som ett tillfälle för utveckling. Under matcherna övar vi på de vi lärt oss under träningarna. Fortsätt att rotera positioner i syfte att utveckla breda spelare. Uppmuntra att många skall vilja stå i mål samt vara lagkaptener.

* Matchen är ett inlärningstillfälle
* Tränarna skall vara först på plats och samla laget vid match och även samla laget efter match
* Tränarna skall ha med material samt veta VART vi skall åka
* Tränarna skall veta vilka som kommer till samling och vilka som åker direkt
* Minst två tränare vid varje match (ta annars hjälp av föräldrar)
* INSTRUERA INTE SPELARE PÅ PLAN! – (Vi vill få bollskickliga fotbollsspelare som fattar egna beslut)
* ALLA SKALL SPELA LIKA MYCKET
* KREATIVA LÖSNINGAR UPPMUNTRAS – ”SPARKA ALDRIG BORT BOLLEN”
* ROTERA UTGÅNGSPOSITIONER
* ALLA ANFALLER OCH ALLA FÖRSVARAR

### FUNKTIONELL TRÄNING

Funktionell träning utvecklar spelförståelse och kreativt spel. I Gustafs försöker vi att träna under så matchlika situationer som möjligt – helt funktionellt.

Vi behöver inte ha många stationer, tjogvis med koner och ett inbundet häfte med tusentals övningar för att leda bra, utvecklande träningar. Statiska övningar, köbildningar vid koner och komplexa banor ger inte heller spelarna den stimuleringen att tänka själva som de behöver för att kunna spela ett kreativt och intelligent spel under matcher.

Vi uppmuntrar istället en träningsfilosofi där spelarna hela tiden skall utsättas för olika val i matchlika situationer samt att de får göra MÅL på träning. Spelarna älskar att göra mål och det är en viktig del av spelet. Med mål i spelet erhålls också naturligt ett riktningsbestämt spel.

Ledarnas roll skall vara att prata mindre och låta spelarna spela mer istället. När vi väl coachar försöker vi vara lösningsfokuserade istället för problemfixerade. Ställ frågor till spelarna, ibland ledande sådana för att låta spelarna själva komma på svaren.

### STARTÖVNINGAR

I yngre åldrar behövs ingen specifik uppvärmning men gärna ”startövningar”. Spelarna i denna ålder behöver ingen särskild uppvärmning. Det kan däremot vara bra att starta träningen med att spelarna får bekanta sig med bollen eller att bara komma igång med analys och beslutsfattande. Det kan ske på olika sätt. Bra startövningar innebär många bollkontakt samtidigt som spelarna befinner sig i en komplex miljö där de måste vara uppmärksamma, analysera, fatta beslut och utföra.

Förutom de exemplen nedan så är en spelövning naturligtvis en övning där spelarna bekantar sig med bollen men om man startar med en spelövning med många spelare på en större yta blir antalet bollkontakter per spelare förhållandevis få. Smålagsspel med få spelare på en liten yta fungerar dock bra.

Exempel på startövningar

”Drivövning”

Låt varje spelare ha en boll att hantera på en begränsad yta. Man kan t.ex. använda sig av ett straffområde men ytans storlek beror på antalet spelare och deras ålder. Målet är att det ska vara ganska trångt så att spelarna ofta stöter på varandra. Variationer kan göras genom att driva bollen framför sig och att vända med den. Man kan också be spelarna att vända på olika sätt: insida, utsida, båda fötterna följt av Cruyff-vändningar. Nivå på detta styrs av ålder och färdighet. Stegra svårighetsgraden och mängden "instruktioner" när spelarna är mogna för det.

”Bollkull”

På en begränsad yta har alla spelare var sin boll. De ska driva och skydda bollen samtidigt som de ska försöka sparka de andras bollar ut ur ytan. Om ens egen boll blir bortsparkad får man hämta den igen och

börja om på nytt men den som sparkade bort bollen får ett poäng. Anledningen till att man inte ska bli utslagen är att vi inte vill ha passiva spelare som står och tittar på. Meningen är ju att de ska träna. Man räknar poäng under en bestämd tidsperiod, t.ex. 5. minuter.

”Svanskull”

Spelarna har en väst eller strumpa eller annat lämpligt som svans (instoppat i byxorna bak). På en begränsad yta ska spelarna försöka rycka varandras svansar och lägga på marken. För att man inte ska bli passiv åskådare plockar spelaren upp svansen och fortsätter leken. Övningen går att variera med antal ryckta svansar på tid, först till tio svansar eller liknande. Denna övning kan med fördel genomföras med boll också.

### SMÅLAGSSPEL

Smålagsspel ger allsidig utveckling och bör vara en stor del av varje träning. Beroende på hur man utformar övningen kan man fokusera på att träna olika moment och färdigheter. Förutom att man hela tiden tränar anfall/försvar, spelförståelse, att vara uppmärksam etc., så kan man styra mot att öva mer detaljerat genom att införa olika regler. Det kan t.ex. vara att man på första touchen ska försöka att driva bollen förbi sin motståndare (träna medtag/första touch/mottag på bortre fot). Det kan vara att man måsta ha ett visst antal passningar i laget innan man får göra mål för att öva mottag/medtag och passningsteknik. Man kan använda sig av "väggar" - spelare som springer på linjer och som hjälper bollförande lag. Det gör att spelarna övar på spelbredd och eller speldjup. Många spelare på en förhållandevis liten yta medför intensiv övning av spelbarhet, att vara uppmärksamma på sin omgivning, att analysera situationen snabbt och att ta snabba beslut. Det blir också normalt många bolltouch.

Variera storleken på planen efter antalet spelare och ålder. Ju yngre och färre spelare desto mindre plan. Tänk på att forma planen så likt en fotbollsplan som möjligt, alltså med kortsidor och långsidor. Använd gärna mål i olika former. Regler om hur man får göra mål medför övning på olika färdigheter, t.ex. kan man besluta att man måste driva bollen över en mållinje eller att man måste vara innanför en särskild zon för att få göra mål. Det ger mer spel än att skjuta från långt håll och därmed mer övning av fotbollsspel.

Man kan dela in planen i olika zoner och med regler tvinga spelarna att öva på olika saker. Man kan med hjälp av det t.ex. öva på positionsspel samt fördelning av laget över planen i anfall och försvar. Man kan ha regler som tvingar spelarna att passa sig genom zonerna eller att driva bollen genom zoner och att fylla på med spelare i zonerna på olika sätt.

När det gäller regler, zoner etc. så tänk på att inte göra det för komplicerat med små barn. Att spela är i sig sannolikt den bästa övningen och tillräckligt utmanande för yngre barn, t.ex. 6-åringar. Det måste finnas utrymme för spelarna att själva utveckla lösningar på olika situationer som uppstår i spelet och att utveckla sina egna tekniska färdigheter. Regler kan begränsa den utvecklingen. Ha inte för bråttom! Låt spelarna spela!

Berätta för spelarna hur de ska göra kommer inte att leda till en framgångsrik utveckling. Att visa dem är bättre men det bästa är att involvera dem och låta dem själva upptäcka och lära sig. Skapa en lärande miljö! Att spela är i sig en lärande miljö. Spelarna måste ta in situationen och omgivningen, analysera, besluta och sedan utföra samt utvärdera resultatet. Om och om igen.

Spelet handlar mycket om att lura sina motståndare. Både i anfalls- och försvarsspel. Låt spelarna öva på att luras, både individuellt och som lag.

## SPelsystem

## Vid match i sju mot sju spel formeras lagen enligt: Mv – 2 – 3 – 1. Kom ihåg att det viktigaste är inte vilket spelsystem vi använder oss utav utan arbetssättet i spelsystemet.

### Arbetssätt i anfallspel

Tidigare angivet arbetssätt i anfallspelet i 5-manna tillämpas även här.

När vi sätter igång spelet från egen målvakt vill vi ha backar som är spelbara för utrullning/kortare passning med fötterna. Genom bredd mellan backarna får vi även med målvakten i anfallsspelet då en back har bollen, vi vill att målvakten skall vara en naturlig del i speluppbyggnaden.

Med utgångspositioner enligt ovan ger vi möjligheten till trianglar mellan back/ytter och central mittfältare, central/yttermittfältare och forward o s v. Vi skapar möjligheter för laget att träna på att bygga upp anfallsspelet med kortpassningsspel där många spelare är delaktiga och måste förhålla sig till sina utgångspositioner, varandra samt även hur motståndarna spelar försvarsspel. Nu kan vi utveckla begreppen spelbredd och speldjup, spelavstånd och spelbarhet, vara rättvänd/halvt rättvänd.

Vi strävar efter att lära spelarna anfallsmetoder mot samlat försvar samt hur vi agerar vid omställningslägen.

### Arbetssätt i försvarsspel

Tidigare angivet arbetssätt i anfallsspelet i 5-manna tillämpas även här.

När vi tappat bollen vill vi vinna tillbaka den direkt genom ”Direkt Återerövring” och sätter omedelbart press på motståndarens bollhållare och medspelare stänger av alla passningsalternativ. Blir vi passerade kommer vi hem på försvarssida, dvs bakom bollen och arbetar i enlighet med ett positionsförsvar med press och täckning där bollen styr vart vi ska vara på planen.

## Träning

Fokus i träningen är i denna ålderskategori fortfarande spelet, att öva på färdigheter i en spelliknande miljö. I åldrarna 10-12 år kan man dock fokusera lite mer på barnens fysiska träning och på sammanhanget dvs att de spelar tillsammans i ett lag och hur man agerar i anfallsspel och försvarsspel. Det är lite mer fokus på var man befinner sig på planen i olika situationer och i förhållande till med- och motspelare. Det är dock fortsatt viktigast att utbilda spelarnas individuella färdigheter. Det lagorienterade taktiska spelet är av underordnad betydelse.

I den här åldern börjar barnen komma in i det som ibland kallas ”den gyllene åldern för motorisk inlärning”. Det innebär att mer specifika moment i fotbollen kan börja tränas med moment av fotbollslek i fokus. Barnen börjar förstå vad träning innebär och långsamt börjar den få betydelse i kombination med leken. Sakta övergår också den generella träningen till att bli mer fotbollsspecifik. Det innebär dock inte specialisering i en enda idrott, eller att träning i exempelvis en specifik position är det bästa för fotbollsutvecklingen. Vi vill att barn ska få spela så mycket fotboll som möjligt under lustfyllda former, däremot är vi emot dåliga former av tidig specialisering.

Det är fortsatt bra om barnet får prova på vattenidrotter, vinteridrotter eller individuella idrotter för att berika den motoriska inlärningen parallellt med fotbollen som huvudidrott.

Det gäller också att vara uppmärksam på att skillnaderna mellan enskilda barn ökar under den här perioden eftersom de biologiskt, kognitivt och socialt mognar i olika takt. Detta kommer att accelerera under tidiga tonåren och minskar inte igen förrän mot slutet av tonåren. I Gustafs försöker vi tillgodose olika utvecklingskurvor efter den vetskapen. Här bedrivs träningen med bland annat följande verktyg:

• Under den här perioden börjar lagen åka på turneringar och cuper för att utvecklas socialt, men också för att arbeta med förberedelser och gemensamt ansvarstagande.

• Komplexiteten av alla de centrala delarna i fotbollsspelet, medspelare, motståndare, bollen och ytor på planen utökas. Det gäller för spelarna att förhålla sig till alla delar i så många spelmoment som möjligt.

• Inlärningen och skickligheten i fotbollsfärdigheterna börjar ta fart och spelarna börjar sätta ihop flera av de komplexa delarna i fotbollen till en helhet som fungerar bättre och bättre. De ska nu också färdighetsmässigt på planen, med och utan boll, börja hantera svårare matchsituationer. Det innebär exempelvis att hitta sätt att spela sig ut svåra situationer med bollen fortsatt inom laget.

• De basala fotbollsfärdigheterna börjar ta form och momenten i uppvärmning och återhämtning börjar successivt på ett enkelt sätt föras in.

• Matchning och träning ska hänga ihop på så sätt att spelarna får använda sina fotbollsfärdigheter och spelförståelse på planen. Både träning och match är tillfällen för inlärning.

• När fotbollsfärdigheterna utvecklas och hanteras bättre och bättre så ökar kraven på god perception och eget beslutsfattande. Dessa moment ska det läggas allt mer tid på. Spelarna ska lära sig att använda framförallt perceptionen på bästa möjliga sätt för att inhämta information till grund för sitt beslutsfattande. Därigenom blir också kraven på att färdigheterna ska spetsas så att precision och timing blir så bra som möjligt.

• Träningen inriktas nu mer och mer mot de psykologiska delarna och beteenden som ska utföras parallellt med fotbollsfärdigheterna. Här kan spelaren börja lära sig att använda perceptioneneffektivare och exempelvis börja släppa bollen med blicken allt mer, för att kunna orientera sig på planen.

• Kunskap kring stretching, nejogg samt enklare saker kring kosthållning och sömn kan börja föras in i utbildningen.

Vid 10–12 års ålder börjar en del spelare fastna ordentligt för fotboll och vill spela mycket. Det ska naturligtvis uppmuntras tillsammans med andra aktiviteter som gör att fotbollsmässig och personlig utveckling kan ske. Spelet blir alltmer komplext och flera moment i snabbare tempo införs. Vi fokuserar på några specifika kvaliteter som bidrar till utveckling på kort och lång sikt.

I den här åldern ska fotbollsfärdigheterna och tekniken börja formas och utvecklas mer och mer. Det är viktigt att spela mycket, men ännu är det inte dags att positionsbestämma spelare. Några av anledningarna är att spelarna ännu inte ska spela på fullstor plan och inte är inne i puberteten ännu. Mycket kan hända på resan innan spelarnas kvaliteter är tillräckligt tydliga för att avgöra positionen.

Viktiga egenskaper hos spelaren är nu och även i framtiden att visa sin vilja att lära och att vilja arbeta med god kvalitet och hög arbetsinsats. Det är dessa egenskaper som kommer att ge betalt på både kort och lång sikt. Fokus i träning och match ligger i övrigt på att fortsätta med än mer komplex inlärning.

Principerna i spelet som ska följas är exempelvis att försöka skapa numerärt överläge för de spelare som har bollen och ha stor frihet i de komplexa situationer som bollhållaren hamnar i, detta för att spelaren ska lära sig den mest funktionella lösningen utifrån sina egna kunskaper.

Spelarens inre självbestämmande motivation kan börja ta form ordentligt i den här åldern. Det är den som ska stimuleras maximalt under kommande år för at spelaren ska hjälpa till att driva sin egen utveckling.

Den fysiska delen av träning i denna ålderskategori är att den bedrivs till största delen med boll precis som den också i framtiden kommer att genomföras. Träningen genomförs både med boll, lagkamrater och motståndare. Framförallt förberedelse och träning av snabba fibrer sker i träningen och därför är den aerobiska träningen inte prioriterad. Fokus ligger på snabbhet och explosivitet. Detta sker i en successiv stegring som hänger ihop med spelarens fotbollsfärdigheter. När skickligheten i fotbollsfärdigheter ökar ska också snabbhet och explosivitet införas som en naturlig del i träningen. Kraven på spelarens medvetenhet om kvalitet i utförande och insats i träning och match ökar under perioden.

Exempel på den fysiska träning som bedrivs är:

• Snabbhet: Reaktions- och aktionssnabbhet, löpsnabbhet.

• Aerobisk träning: sker med boll, precis som den också i framtiden till största del kommer att

genomföras.

• Explosiv styrka: Tafatt-lekar, hopp, parövningar med kamratmotstånd, cirkelträning, kampövningar,

maxlöpningar med riktningsförändringar, olika typer av balans- och koordinationsövningar.

• Statiska och dynamiska rörlighetsövningar: börjar bli en del av träningen och det som spelarna ska

få grundläggande kunskap om.

### TEKNIKÖVNINGAR

Mottagningar (felvänd, halvt rättvänd) – Vändningar (utan motståndare och med markerande

motståndare) – Passningsspel (utsida, vrist, bredsida) – Skott (vrist, volley) – Pressa – Markera – Täcka.

### SPELFÖRSTÅELSEÖVNINGAR

Spelbarhet, Spelavstånd, Spelbredd, Speldjup (riktningsbestämt spel i små ytor såväl som spel med

matchlika spelytor) – Anfallsvapen (utmana, finta, dribbla, väggspel, djupledsspel) – Försvarssida, Press,

Markering, Täckning.

### FYSISK FOTBOLLSTRÄNING

Koordination – Rörlighet – Fotbollssnabbhet

### Terminologi

* Positionsförsvar (Positionering efter bollens position) (press, understöd, täckning, markering)
* Försvarssida
* Överflytt, centrering, uppflyttning, retirering
* Direkt återerövring
* Kontring
* Spelvändning
* Spelbarhet i vinkel



### Funktionell träning där varje individ måste tänka själv

Under match befinner sig spelaren hela tiden i en komplex miljö där den behöver vara uppmärksam på många saker, på var medspelare och motståndare befinner sig och vad de gör, på riktningen till motståndarnas och det egna målet egna etc. Beslut behöver tas ofta och snabbt. I fotbollsmatcher är ingen situation exakt densamma. I träningen ska vi försöka att återspegla matchmiljön. Alltså behöver vi skapa en komplex miljö där spelaren behöver koncentrera sig på sin omgivning samtidigt som den övar olika färdigheter med och utan boll. Att uppfatta och förstå, analysera, fatta bra beslut och att kunna agera utifrån dem är mycket viktigt för att lyckas med sitt fotbollsspel. Vi kallar det för spelförståelse.

Använd övningar där spelarna måste öva på sin spelförståelse och som tvingar dem att förhålla sig till spelet. Påminn spelarna om att titta på spelet och inte bara på bollen. Riktningsbestämt smålagsspel är en bra grund för fotbollsträning och att öva spelförståelse. Med smålagsspel eller liknande övningar övar man på spelförståelse och de olika spelmomenten - anfall, försvar och omställningar samt grundstenarna spelbarhet, spelbredd, speldjup och spelavstånd.

Det finns så klart andra typer av övningar än just smålagsspel där spelförståelse, olika matchlika moment och funktionell teknik övas. Undvik dock statiska övningar, köbildningar vid koner och komplexa banor där spelarna mer behöver fokusera på hur övningen fungerar än på övningen av fotbollsfärdigheter. Om det är förutbestämt vad, var, hur och när spelarna ska utföra något tar vi bort många moment så som att titta på spelet, analysera, bestämma sig och sedan utföra. I smålagsspelet övar man också funktionell teknik, det vill säga att tillämpa tekniken under spel i matchlika former. Att kunna hantera bollen på ett effektivt sätt och så som spelaren vill under tidsnöd, då spelaren är uppvaktad av motståndare och det händer flera saker samtidigt runt omkring spelaren, är mycket viktigt. I spel på begränsad yta med få deltagare uppstår många sådana situationer.

Skapa gärna en årsplan för träningen. Den behöver inte vara väldigt detaljerad men bestå av de huvudmoment ni vill träna spelarna på. Det kan t.ex. vara spelbarhet, speldjup och spelbredd i anfallsspel och positionering (försvarssida - mellan boll och egen målvakt, centrera etc.) och markering i försvarsspel. Glöm inte att prata med spelarna om vad de tränar på, att ge momentan positiv återkoppling och visa på bra exempel i spelet/övningen om just det ni tränar på. Fokusera på det ni har sagt att ni övar på och försök att inte prata om så många andra delar av spelet.

Låt spelarna försöka förstå och berätta hur de upplevt vad som skett och vad de utfört. Spelarna lär sig på detta sätt att "lära sig hur man lär sig". Ni skapar den lärande miljön. Glöm inte att så ofta ni kan avsluta träningar med att spelarna får berätta vad de tyckte gick bra.

Spelarnas biologiska ålder varierar och därmed också hur de uppfattar information som t ex instruktioner. En spelare kan vilja diskutera övningar och spelet, en annan behöver att man praktiskt visar hur den ska öva och spela. De fysiska färdigheterna skiljer sig också mycket åt. Detta måste man ta hänsyn till i träningen och individuellt fokus gäller.

Tänk på att ju äldre spelarna blir, desto viktigare blir det med återhämtning i träningspassen. Spelövningar med få spelare, smålagsspel, är ofta fysiskt krävande. Lägg in kortare pauser där spelarna också kan passa på att fundera på spelet och hur det fungerat. Påminn om vad ni övar på.

Försök att få med målvaktsspel i olika övningar, särskilt spelövningar. Prata om vad målvakterna tränar på och återkoppla också till dem som spelat målvakter i övningarna. Det gäller såklart också matcher. Fokusera på grundläggande moment så som att rädda avslut, placering beroende på var bollen befinner sig på planen, att delta i spelet, att bedöma när det är ett bra läge att gå ut och försöka ta bollen jämfört med när det är bra att stanna närmare mål för att vara beredd på att rädda avslut.

### LEDARNA I FOKUS

Gustafs skall ha bra och lärorika träningar. Som ledare i Gustafs ungdomsfotboll kan du alltid ta hjälp av andra ledare inom klubben för hjälp med upplägg av träningarna. Du skall också under säsongens gång delta på minst 2 andra ledarledda träningar.

* Tränarna skall komma 10 min innan träningsstart och vara förberedda
* Tränarna skall vara ombytta och deltagande
* Under övningen skall nästa tränare förbereda nästa övning
* Uppvärmning sker med boll
* Mycket bollkontakt per spelare
* Smålagsspel uppmuntras som en naturlig del i varje träning

I Gustafs ser vi matcherna som ett tillfälle för utveckling. Under matcherna övar vi på de vi lärt oss under träningarna. Fortsätt att rotera positioner i syfte att utveckla breda spelare. Uppmuntra att många skall vilja stå i mål samt vara lagkaptener.

* Matchen är ett inlärningstillfälle
* Tränarna skall vara först på plats och samla laget vid match och även samla laget efter match
* Tränarna skall ha med material samt veta VART vi skall åka
* Tränarna skall veta vilka som kommer till samling och vilka som åker direkt
* Minst två tränare vid varje match (ta annars hjälp av föräldrar)
* INSTRUERA INTE SPELARE PÅ PLAN! – (Vi vill få bollskickliga fotbollsspelare som fattar egna beslut)
* ALLA SKALL SPELA LIKA MYCKET
* KREATIVA LÖSNINGAR UPPMUNTRAS – ”SPARKA ALDRIG BORT BOLLEN”
* ROTERA UTGÅNGSPOSITIONER
* ALLA ANFALLER OCH ALLA FÖRSVARAR

### Ytterligare tips till ledarna i 7-manna

PASSA ENDAST OM DET GER LAGET ETT BÄTTRE LÄGE.

Syftet är att spelarna ska lära sig att värdera olika lägen. I många fall ser man spelare som behandlar bollen som en het potatis, dvs något man gör bäst i att skicka vidare så fort som möjligt. Tvärtom är det viktigt att förstå syftet med en pass, nämligen att sätta laget i ett bättre läge. Till exempel är det viktigt att man i ett numerärt överläge 2 mot 1, 3 mot 2, osv. utmanar först och tvingar motståndaren att gå på innan passen slås. Det är denna princip vi tillämpar vid offensiva omställningar exempelvis.

GÖR DIG SPELBAR

Syftet är att ge bollföraren fler alternativ. I anfallsspel gör vi oss spelbara på fria ytor så att bollföraren får flera alternativ. Vi rör oss bort från våra motspelare, t ex ut mot sidlinjen, där det ofta finns fria ytor. Vi kan också stå stilla eller röra oss mot eget mål för att ge andra alternativ. Det är ofta bra att röra sig och söka ny fri yta efter att man har passat bollen.

Vi strävar efter att bollhållare ska ha minst 2 spelbara alternativ framåt i banan och 1 bakåt.

VRID PÅ HUVUDET

Syftet är att en spelare ska vara ständigt medveten om andra spelares lägen. Detta är viktigt i både försvarsspel och anfallsspel. I försvarsspel gäller det att upptäcka om någon spelare befinner sig bakom för att säkra att man är på försvarssida. I anfallsspel så kan för icke bollförande spelare skaffa sig mer tid genom att vrida på huvudet innan bollmottagning och därigenom kunna fatta rätt beslut. Vid fasta situationer så handlar det mycket om att snabbt vrida på huvudet för att kunna värdera samtliga lägen.

PRIORITERA ATT RULLA ELLER KASTA UT BOLLEN

Syftet är att göra det enklare för medspelaren att ta emot bollen. Vi vill behålla bollen i laget och det gör vi bäst genom att målvakten rullar ut bollen till en medspelare. Om det inte går att rulla ut bollen för att spelare inom räckhåll är markerade så bör målvakten kasta ut bollen till medspelare. Om även dessa är markerade kan målvakten välja att spela en lång boll.

BÅDA BACKARNA SAMT YTTERMITTFÄLTARNA SPELBARA VID UTKAST

Syftet är att ge målvakten två enkla alternativ att sätta igång spelet. Vi vill behålla bollen inom laget och det gör vi bäst genom att målvakten rullar ut bollen till en back om denne är spelbar. Backen går långt ner i i planen och placerar sig rättvänd/halvt rättvänd för att öka sina chanser att ta med sig bollen eller passa bollen framåt i planen.

Backen kan sedan välja att spela bollen framåt i vinklar till ytter, snett inåt till mittfältare eller tillbaka till målvakten beroende på läget. Backen kan även utnyttja forward om denna är spelbar ovanför mittfältet och kan spela bollen bakåt i vinkel till mittfält eller själv vända upp.

POSITIONSFÖRSVAR

Vi väljer att förvara oss utefter ett positionsförsvar där bollens och medspelarnas position är utgångspunkten för hur vi positionerar oss. I positionsförsvaret har vi följande prioriteringsordning:

Press, understöd, täckning, markering

Vi jobbar med uppflyttning och retirering samt överflyttning och centrering.

MARKERA PÅ FÖRSVARSSIDA

Syftet är att kunna utgöra största möjliga hinder för motståndaren. Det är viktigt att vid markering av motståndare befinna sig på försvarssida för att utgöra största möjliga hinder. Är bollen nära så närmarkerar vi och är den längre bort så kan vi avståndsmarkera. Det är speciellt viktigt vid fasta situationer att varje spelare har koll på sin motspelare och markerar på försvarssida (även om motspelaren tar en löpning).

VILA PÅ RÄTT STÄLLE

Syftet är att spelarna bli medvetna och anpassa sitt spel till sin fysiska förmåga. I linje med att alla spelare spelar lika mycket och att vi byter på klockan så kan man bli trött på plan efter en rusch eller liknande. För att spelarna ska lära sig återhämtning och bli medvetna om sin egen fysiska förmåga så byter man inte av trötthet. Vi förordar istället att de ska vila på rätt ställe, förslagsvis på försvarssida, med målet att spelaren successivt ska bli starkare och lära sig att hushålla med krafterna.

PRESSA

Syftet är att sätta motståndarnas bollhållare under press genom att komma tätt inpå. Den spelare som är närmast motståndarnas bollhållare ska snabbt sätta spelaren under press. Detta innebär att man som försvarare ska komma så tätt inpå bollhållaren att denne får problem – dock utan att riskera att bli passerad.

Avsikten med press ska, om möjligt, vara att vinna boll. Om detta inte är möjligt så kan pressen syfta till att vinna tid så att medspelarna hinner komma på försvarssida för att effektivt kunna täcka och markera så att anfallet stoppas.

Avsikten kan också vara att med press minska tid och utrymme för bollhållaren och förhindra att bollen spelas snabbt framåt.

KOMMUNICERA GENOM ATT VRIDA PÅ HUVUDET OCH KROPPEN

Syftet är att spelarna ska lära sig att orientera sig och använda kroppen för att kommunicera. När det gäller spelförståelse så måste man först lära sig det mest grundläggande, att orientera sig för att veta var medspelare och motspelare befinner sig. Detta oavsett anfallsspel eller försvarsspel, position eller situation. En försvarare som kommer upp i rygg och markerar/pressar kan man lära sig att upptäcka genom att vrida på huvudet.

SPELA BOLLEN FRAMÅT

### INSTÄLLNING - FÖRVÄNTAN

1. Göra sitt bästa

Prata med spelarna om att man säkert har roligare och utvecklas mer om man till varje speltillfälle har inställningen att man ska göra sitt bästa. "Sitt bästa" varierar beroende på många saker, dagsform t.ex. men det är en bra grundinställning att ha med sig. Förklara det för spelarna. Vi förväntar oss inte att spelarna ska prestera på samma nivå jämt.

2. Försöka göra skillnad genom att ha mod

Att ha inställningen "just jag ska göra skillnad" genom att våga i alla sammanhang är också en bra sak att lära spelarna. De ska försöka göra skillnad utifrån sina egna förutsättningar, där de befinner sig för stunden. Vad det innebär är olika för olika spelare.

3. Göra sina kompisar bättre

Inställningen att försöka göra sina kompisar bättre i både träning och match är utvecklande för såväl den enskilde spelaren som för laget. Uppmuntra alla att försöka göra det lättare för kompisarna, t.ex. genom att passa så bra som möjligt, att täcka upp för varandra, att vara spelbara, etc. Med den inställningen kommer spelarna att utvecklas mer än om de bara tänker på sig själva.

### STARTÖVNINGAR

Det kan vara bra att starta träningen med att spelarna får bekanta sig med bollen, komma igång även med beslutsfattande samt få igång kroppen. Det kan ske på olika sätt.

Bra startövningar innebär många bollkontakter samtidigt som spelarna rör på sig och utför kroppsrörelser som de i fotbollsspelet.

Exempel på startövningar finner ni nedan och i tidigare avsnitt ”5-manna”

PASSA RÄTT FÄRG

Dela in spelarna i tre lag med olika färger på västarna. Lämpligt är tre spelare per lag, nio totalt. På en begränsad yta ska spelarna passa bollen till varandra. Regeln är att en spelare inte får passa en annan spelare med samma västfärg som sin egen och heller inte någon med den färg som spelaren fick passen av, endast en färg är alltså spelbar. Försvåra med att varannan pass ska vara lång, varannan kort. Det skapar mer rörelse, kommunikation och analys.

DOPPBOLL

Övningen är bra för att träna spelförståelse och tempo i spelet – det går inte att göra allt själv och om man inte tittar på spelet så blir det svårt att hitta passningsalternativ när man väl får bollen. Likaså om man handlar för långsamt. I övningen tränar man också fysiskt på ett lite annat sätt än i fotbollsspelet vilket är bra. Man böjer kropp för att doppa bollen, man hoppar för att fånga den, man vrider och böjer den för att kasta/passa. Man kan variera reglerna med att t.ex. bollen måste nickas eller skjutas på volley in i mål.

### SMÅLAGSSPEL

Smålagsspel ger allsidig utveckling och bör vara en stor del av varje träning även när det kommer till 7-manna. Se samma rubrik under kapitlet 5-manna

### VÅGA – TRYGG MILÖ

När man utbildar sig och ska lära sig behöver man öva på saker som man inte riktigt kan - för att kunna öva behövs en miljö där man känner sig tillräckligt trygg för att våga prova nya på saker och där man får misslyckas.

Uppmuntra spelarna att våga prova nya saker och att inte alltid välja den lättaste lösningen på ett problem som uppstår på träning eller match. Beröm spelare som vågar! Samtala med dem som inte vågar och uppmuntra dem till att våga mer. En spelare som vågar och provar kommer att lära sig mer än en spelare som hela tiden håller sig till det den tycker att den kan.

Ett praktiskt exempel är en spelare som försöker behålla bollen på planen i en svår situation nära en linje och kanske det egna målet, istället för att sparka ut bollen över linjen som kanske hade varit det tryggaste alternativet. Ge beröm för sådana försök! Ge dock inte negativ kritik till den spelare som valde det enkla och trygga alternativet utan uppmuntra istället den spelaren till att våga prova en annan lösning nästa gång. Spelare som vågar kommer då och då att lyckas med nya och för dem svåra saker och det skapar självförtroende och en vilja att utvecklas ännu mer. Vi ska fokusera på individens utveckling, särskilt då de är barn. Vi ska inte fokusera på att skapa vinnande lag med barnspelare. Ledordet är att VÅGA!

Ledarna bör använda sig av en flexibel nivåanpassning i delar av träningarna – detta kan motiveras med utgångspunkt från spelarnas utveckling. Det är viktigt att nivåanpassning används som en metod i utbildningen och ett sätt att låta spelare utveckla sitt kunnande i egen takt. Vi uppmanar alla lag att skynda långsamt. Enskilda tidigt utvecklade spelare i behov av utmaningar kan ibland träna och spela med äldre spelare. Observera att teknik, spelglädje och spelförståelse utvecklas lika bra i den egna åldersklassens miljö.

### KUNSKAPSMÅL FÖR ÅLDERSKATEGORIN

ANFALLSSPEL OCH FÖRSVARSSPEL

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet genom att vara spelbara. I försvarsspelet visar spelarna delaktighet genom att samla ihop laget på försvarssida.

SKAPA SPELYTOR

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora genom spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup.

KONTROLLERAT ANFALLSSPEL

Låg risk i passningsspelet, efter passning tar spelarna ny position.

DJUPLEDSSPEL

Laget strävar efter att främst spela bollen framåt i djupled. Laget flyttar fram efter djupledspass och försöker skapa numerära överlägen.

AVSLUT AV ANFALLEN

Laget använder anfallsvapnen: utmana, finta och dribbla samt väggspel och avslutar anfallen med att skjuta.

OMSTÄLLNINGAR

När laget vinner eller förlorar bollen innebär detta en snabb omställning för hela laget från anfall till försvar eller från försvar till anfall.

BOLLORIENTERAT FÖRSVARSSPEL

Bollens position bestämmer lagets positioner i försvarsspelet.

PRESS

Laget sätter press på motståndarnas bollhållare för att vinna tillbaka bollen eller blockera motståndarnas passningsvägar i djupled.

### Individuella kunskapsmål

SPELFÖRSTÅELSE

Spelarna orienterar sig hela tiden, genom att vrida på huvudet så att de kan se var bollen, spelarna och de lediga spelytorna finns.

OMSTÄLLNINGAR

Spelarna förstår att ställa om till anfallsspel och försvarsspel när laget vinner respektive förlorar bollen.

SPELBARHET

Spelarna söker upp lediga ytor och ser till att vara spelbara, att det finns en öppen passningslinje för bollhållaren.

RÄTTVÄND

Spelarna strävar efter att alltid vara rättvända eller halvt rättvända.

MOTTAGNING

Spelarna ska vara medvetna om vad det vill göra med bollen innan de tar emot passningen. Sträva efter att kontrollera bollen på första tillslaget. Gärna att spelarna bemästrar att förflytta bollen vid mottagning med sin första touch för att på så sätt ”köpa” sig mer tid med bollen.

PASSNINGAR

Spelarna ska klara av att passa bollen till en medspelare och sträva efter att spela bollen framåt efter marken.

DRIVA BOLL

När spelarna har fri yta framför sig ska de förstå möjligheten att utnyttja denna genom att driva den framåt.

EN MOT EN SITUATIONER

I en mot en situationer ska spelarna vara beslutsamma och utmana, finta och dribbla förbi försvararna. I försvarsspelet ska spelarna snabbt komma på försvarssida om motståndarna för att pressa eller täcka. I duellspelet ska spelarna agera beslutsamt för att vinna boll.

AVSLUT

När möjlighet finns ska anfallen avslutas snabbt. Skott ska kunna tas med båda fötterna.

## Spelsystem

## Vid match i nio mot nio spel formeras lagen enligt: Mv – 4 – 3 – 1. Kom ihåg att det viktigaste är inte vilket spelsystem vi använder oss utav utan arbetssättet i spelsystemet. Då man börjar spela 9 mot 9 avstånden mellan spelarna större, man har fler med- och motspelare att förhålla sig till och rollerna på planen blir mer specifika. Vi behöver tänka på att förbereda den individuella spelaren på olika framtida roller, respektive spelsystem.

### Arbetssätt i anfallsspel

Tidigare angivet arbetssätt i anfallsspelet i 5-manna och 7-manna tillämpas fortfarande.

I anfallsspel mot organiserat försvar jobbar vi med ”låg risk” i vårt passningsspel i uppspels och etableringsfas. I 9 mot 9 spelet ökar betydelsen av spelavstånd och spelbarhet samt spelbredd och speldjup varför instruktionspunkterna blir än viktigare. Spela på rättvänd/halvt rättvänd spelare samt passa på/ta emot boll med bortre fot är ytterligare detaljer vi skall föra in som instruktionspunkter.

Vid igångsättning från egen målvakt breddar mittbackar och defensiv mittfältare är spelbar som första alternativ för utrullning/kortare passning med fötterna med ytterbackarna högre upp i planen nära sidlinjen. Genom att spela med bredd mellan mittbackar blir målvakten en naturlig del i speluppbyggnad och för att vända spelet på. Vi vill skapa en mittfältstriangel med en defensiv och två offensiva mittfältare för att ge möjlighet att få med ytterbackar högre upp i plan i anfallsspelet.

Forward skall också vara en del i speluppbyggnaden för att skapa möjlighet till att få med många spelare i anfallsspelet och därmed öka möjligheten att skapa målchanser.

Om det är trångt använder vi oss av spelvändningar för att hitta fria ytor att ta fram bollen på.

I avslutsfas använder vi oss av inlägg, instick, distansskott, överlapp, väggpass mm för att skapa målchanser.

I anfallsspel mot oorganiserade förvar använder vi oss av kontringar. Omställningarna ska gå snabbt så att förvarande lag inte hinner organisera sig. Vi försöker skapa numerära överlägen och utmana förvararna för att på så sätt sätta våra medspelare i ännu bättre lägen.

### Arbetssätt i försvarsspel

Tidigare angivet arbetssätt i anfallsspelet i 5-manna och 7-manna tillämpas även här.

Vi försvarar enligt ett positionsförsvar. 4-3-1, där mittfältarna får vara beredda att kliva ut och sätta press även på kanterna. Vi strävar att sätta pressen så högt upp i planen som vi klarar av utan att bli genomspelade.

Vi arbetar med triggers när vi startar press aggressivt när vi ser att vi lätt kan vinna boll. Trigger kan exempelvis vara felvända motståndare, dåliga mottagningar av motståndare mm. Vid triggers blir pressen mer aggressiv och medspelare som prioriterat täckning går upp och täcker av alla passningsalternativ, laget övergår till ett mer aggressivt tillstånd.

## Träning

Först någon gång under den här fasen kommer många ungdomar vara redo för att ta större språng i utvecklingen och därmed börja förstå vad fotboll går ut på. Dessutom kommer de in i puberteten och andra krav ökar, exempelvis från skolan eller kamrater. Mot slutet av perioden börjar träningsmängden öka och likaså kraven på fokus och att göra sitt bästa. Kraven på fokus och att göra sitt bästa är i denna ålder centrala delar av den självbestämmande motivationen. Den matchlika träningen blir viktigare och mer systematisk samt ökar också i mängd under perioden. Även om det ofta förekommer att spelare skiftar position både i den här åldern och efter, så sker det en successiv positionsbestämning av spelare.

Här systematiseras träningen ytterligare och ökar också under perioden. Det innebär att de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt. Även om ungdomsspelare börjar bli relativt duktiga på vissa moment återstår både utveckling av träning och erfarenhet för att bli riktigt bra. För att maximera möjligheten att långsiktigt utvecklas är det fortfarande fokus på prestation och kortsiktiga vinster är av underordnad betydelse. Träningen bedrivs med följande grunder:

* I den är åldern kan skillnaderna mellan spelare vara stora och förpuberteten sätter in. Skillnaderna som uppstår i puberteten påverkar däremot inte: a) den självbestämmande utvecklingen, b) medvetenheten om den fysiska kroppsutvecklingen och c) den gradvisa utvecklingen.
* Matchlika träningar är grunden i utveckling, men även matcher är en viktig del av träningen. Framförallt är det bra för perception och beslutsfattande, men spelaren får även träna på att utveckla sina fotbollsfärdigheter i utmanande situationer. Även utvärdering av prestationen i matchen är viktig för spelare att utveckla, dels den egna prestationen, dels lagdelens och lagets prestation.
* Belastning och återhämtning blir i den här åldern allt viktigare. Grundläggande kunskap ska finnas med i utbildningen. Speciellt i samband med matcher kommer belastningen att öka och spelare behöver också mer och mer lära sig att hantera trötthet direkt i matchen. Av den anledningen ska spelare inte byta så fort de blir trötta, utan i stället utveckla förmågan till återhämtning i spelet det vill säga att ransonera aktionerna så att orken räcker hela matchen.

I åldern 13-15 år kommer spelaren att utvecklas mycket vad gäller både fotbollsfärdigheter och fysik. Dessutom börjar den viktiga självbestämmande motivationen att bli viktigare eftersom träningsmängd ökar starkt under perioden. Det är nu som träning börjar ge utslag ordentligt och här behöver spelaren lära sig vad en bra träning och prestationsmiljö betyder för fortsatt utveckling. De spelare som kan hålla glädje och hög kvalitet kommer kunna skörda framgångar i något snabbare takt. Men fortfarande är det lång väg till att förstå och spela fotboll på hög nivå. Träningen blir alltmer fokuserad på hög kvalitet och övningarna ska som alltid oftast innehålla boll, medspelare och motståndare. För att utbilda spelarna i att fatta snabbare beslut kan exempelvis ytan minskas, därmed minskas även tiden för att fatta beslut. Allt för att utsätta dem för situationer som ökar deras förmåga att ta in information och fatta beslut under press. Tränare måste dock vara noggranna med att spelarna inte är små vuxna och fortsatt vara noga med att träna spelarna specifikt från deras ålders- och utvecklingsnivå.

Fokus ska vara oerhört riktat mot att orientera sig, ta in information och fatta egna beslut. Nedanstående punkter är fortsatt centrala och starkt inriktade på att utveckla fotbollsspecifik koordination i kombination med fotbollsfärdigheter, psykiska och fysiska egenskaper.

* Snabbhet: blir allt mer viktig och central i hela spelarutbildningsplanen för att vi ska bygga grunden för tempoväxling och användandet av ytor på planen. Men, även i spelet utan boll, i exempelvis direkt återerövring av boll är detta ett huvudmoment. Snabbhetsträning med boll på planen ska ske i smålagsspel och ska påverka reaktionssnabbheten, aktionssnabbheten och rörelsesnabbheten.
* Koordination: med särskild hänsyn till snabbhet.
* Aerobisk träning: ska fortsatt ske med aerob uthållighetsträning genom spel på planen. Situationerna i träningen ska även här likna matchsituationer med boll, medspelare och motståndare. Mot slutet av det här åldersintervallet sker en markant höjning av både träningsmängd och svårighetsgrad beroende på den naturliga utvecklingen av de fysiska och kognitiva färdigheterna hos spelarna.
* Styrketräning: introduceras genom en kombination av lek och övningar som är specifika för att lägga grunden för muskulär utveckling. Exempelvis kan det vara olika typer av tävlingar/lek där spelare jagar varandra och som innehåller kampmoment, lyft och bära i stafettform, smidighet, snabbhet och riktningsförändringar.
* Skadeförebyggande: program kan också introduceras i träningen.
* Rörlighetsträning: Tillväxtperioden startar för spelare under de här åren. Det innebär att flexibilitetsträning börjar introduceras.

### PRAKTISKT NIO MOT NIO

I 9 mot 9 spelet ökar betydelsen av spelavstånd och spelbarhet samt spelbredd och speldjup varför instruktionspunkterna blir än viktigare. Spela på rättvänd/halvt rättvänd spelare samt passa på/ta emot boll med bortre fot är ytterligare detaljer vi skall föra in som instruktionspunkter. Det blir också viktigare med individens insats för att laget skall kunna utföra matchen på ett bra sätt varför att ”ta jobbet” blir en viktig del i prestationen.

Nu kan vi även fokusera ännu mer på försvarsspel, men fortfarande främst på individuellt försvarsspel. Förutom försvarssida och att förhålla sig till bollen i försvarsspelet bör vi även instruera press, täckning samt avstånd till anfallsspelare beroende var bollen befinner sig.

### RIKTLINJER OCH PRINCIPER

Träning

I denna utvecklingsfas läggs fokus på glädje, bollek, teknikinriktad träning (bollbehandling, finter, vändningar, skott, öva med båda fötterna, smålagsspel och att alla tränar på alla positioner.

Matchen

Matchen är en förlängning av det träningen fokuserat på. Matchresultatet är därmed av underordnad betydelse. Lagets och spelarnas prestationer ska utvärderas, inte matchens resultat. Matchen är ett bra tillfälle att omsätta det spelarna tränat på samt lära sig hantera matchsituationen. Men det är också viktigt att spelarna tränas i att klara matchens specifika krav. Matchen som sådan är ett träningsmoment i sig. Så ställer till exempel matchen stora krav på en god spelförståelse där spelarna ställs inför ständigt växlande uppgifter. Att låta spelarna agera utifrån matchens förutsättningar utvecklar spelförståelsen. Alla situationer går inte att lösa enligt den valda spelfilosofin eller genom att enbart fokusera på det vi tränat på den senaste veckan. Hur vi agerar är i högsta grad beroende på situationen och motståndarnas agerande och skicklighet.

SPELETS OLIKA SKEDEN

Anfallsspel och försvarsspel delas in i olika skeden. Anfallsspel sker genom speluppbyggnad eller genom kontring (en snabb offensiv omställning från försvarsspel till anfallsspel), och i båda fallen är målet att komma till avslut och göra mål. Försvarsspel delas upp i återerövring av bollen (sättet att agera när motståndarna erövrar bollen) och förhindra speluppbyggnad i syfte att förhindra och rädda avslut. Den bästa inlärningen uppstår när det finns en stor likhet mellan träningssituationen och den matchsituation som man vill förbättra.

Därför ska lagen i Gustafs träna som vi vill att laget ska spela med målet att helhetsprestationen ska förbättras. Den övergripande målbilden är att alla spelare deltar i anfallsspelet, och alla spelare deltar i försvarsspelet. Omställningen till anfall och försvar sker snabbt. Spelet kännetecknas av att spelarna uppfattar, värderar, beslutar och agerar för lagets bästa i alla situationer.

Anfallsspelet kännetecknas av ett passningsinriktat djupledsspel genom alla spelytor där laget uppfyller anfallsspelets grundförutsättningar och använder sig av de kollektiva anfallsmetoderna. Spelvändningar och speldjup bakåt är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget. Målet är att genom speluppbyggnad och kontringar komma till avslut och göra mål.

I försvarsspelet får laget motståndarnas spelytor att bli mindre genom att använda de kollektiva försvarsmetoderna. Det sker genom ett bollorienterat försvarsspel i form av zonmarkering och/eller positionsförsvar. Försvarsspelets grundförutsättningar – särskilt press – är viktiga moment. Målet är att

återerövra bollen, förhindra speluppbyggnad samt att förhindra och rädda avslut.

Det centrala i en match är hur spelarna som lag löser olika situationer. Det bästa lärandet uppstår när träningen är så matchlik som möjligt. Som tränare bör du därför sträva efter att träna med målet att lärandet blir optimalt och att helhetsprestationen blir så bra som möjligt. För att nå dit är det bra att utgå från spelets idé

Metoder

Positionsbestämt spel

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet genom att vara spelbara. I försvarsspelet visar spelarna delaktighet genom att samla ihop laget på försvarssida utifrån sin position.

Skapa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. Spelarna använder planens bredd och djup. Genom avledande löpningar kan spelarna skapa yta åt sig själva.

Kontrollera bollen

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

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled. Spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt.

Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framförallt 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. Arbetssättet är positionsförvar eller zonmarkering.

Press på bollhållaren

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

Övriga spelare täcker ytor eller markerar sin motståndare.

Minska ytor

Laget arbetar tillsammans med kollektiva försvarsmetoder. Överflyttning, centrering och uppflyttning, retirering.

Laget har korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

### Etablerat anfallsspel

Anfallsspelet ska kännetecknas av låg risk i passningsspelet, tålamod och att alltid ge bollhållaren alternativ, vara spelbar. Passningsspelet ökar successivt i risktagande ju längre upp planen vi avancerar för i att i avslutande tredjedel ofta spela högriskpassningar. Ett djupledsförhållande till bollhållaren ska råda mellan lagdelar och inom den egna lagdelen. Strävan efter att passera motståndarnas lagdelar med passningar genom att ha ett varierat passningsspel med såväl korta som längre passningar ska prägla anfallsspelet. Där inga passningsalternativ finns ska dribbling för att passera sin motståndare användas.

Omställning försvarsspel (direkt återerövring) Att med en eller två spelare pressa bollhållaren och försöka att återvinna bollen, övriga spelare placerar sig i motståndarens passningsvägar. Om vi inte lyckas med vår press så ska laget täcka ytor och retirera, fördröja och centrera.

Etablerat försvarsspel (positionsförsvar)

Att alla spelare har en förståelse för att alla har en försvarsuppgift när vi inte har boll. Att laget hålls kompakt genom att flytta upp, flytta över och centrera laget. Att vi pressar bollhållaren och blir fler än motståndarna runt bollen och hindra motståndarna passningsvägar. När vi inte lyckas pressa bollhållaren, så täcker vi ytor. Inställningen i närkampsspelet ska vara att vinna varje duell.

### Omställning anfallsspel

Att vid bollvinst utnyttja motståndarnas obalans. Att sträva efter att med passning eller att driva alternativt dribbla och därmed passera motståndare och lagdelar. Om vi inte kan spela bollen framåt så ska vi spela den medspelaren som har störst yta och därmed mest tid.

Fasta situationer

I princip ska fasta situationer inte ta någon träningstid. Genomgång av ramverk kan göras teoretiskt. Fördelning av träningsmängd utifrån spelets olika skeden avgörs av lagets kunskapsnivå.

### MÅLVAKTSTRÄNING

Målvakter i 13-15 års ålder börjar nu behärska de olika tekniska momenten och det är dags att träningen åtminstone inriktas på tillämpning av dessa färdigheter. Denna typ av träning skiljer sig från inlärningen genom att de olika tekniska momenten fogas samman till en större helhet. De teknikmoment som ska tränas är:

Greppteknik, Fallteknik, Frilägen, Igångsättningar, Passnings- och mottagningsteknik. Förutom dessa tekniska moment ska positionsspel, taktisk förmåga, rörlighet och styrka tränas.

### Match

Mottagningar (felvänd, halvt rättvänd) – Vändningar (utan motståndare och med markerande

motståndare) – Passningsspel (utsida, vrist, bredsida, långt och kort) – Skott (vrist, volley) – Nicka

(anfall/nickpass/avslut, försvar/nickpass/ta bort) – Pressa– Markera – Täcka.

### SPELFÖRSTÅELSEÖVNINGAR

Spelbarhet, Spelavstånd, Spelbredd, Speldjup – Uppflyttning – Spelvändning – Djupledsspel –

Anfallsvapen (utmana, finta, dribbla, väggspel, djupledsspel, överlappning) – Försvarssida, Press,

Markering, Täckning – Försvarsvapen (överflyttning, centrering, uppflyttning, retirering).

### FYSISK FOTBOLLSTRÄNING

Koordination – Rörlighet – Styrka – Fotbollssnabbhet Aerob uthållighet

### TERMINOLOGI

- Triggers

9.6 COACHNING HJULET - LEDARSKAP I SAMBAND MED MATCH

Generella riktlinjer för tränarens beteende före, under och efter match enligt nedan:

*Efter slutsignalen*

* Tänk på att det du säger efter slutsignalen är viktigt för gruppens fortsatta utveckling och inför nästa match.
* Direkt efter slutsignalen, oavsett vad som hänt, skapa en kort kontakt med spelarna men avge inget impulsivt omdöme.
* Om någon behöver stöd, tröst och positiv feedback, ge det individuellt men bara helt kort.
* I omklädningsrummet innan spelarna duschat gör en kort sammanfattning av matchen. Inled med att låta spelarna reflektera över hur vi lyckats med förutsättningarna inför matchen. Ge därefter din bild av prestationen och avsluta med en sammanfattning av spelarnas och din uppfattning.

*Första träningen efter match.*

* Samla spelarna i lugn och ro gärna i omklädningsrummet, för en matchgenomgång (max 15 min). Låt spelarna reflektera och återkoppla till förutsättningarna inför matchen gärna i grupper till exempel lagdelar. Vad var bra? Vad kan göras bättre?
* Individuell återkoppling med någon eller några spelare kan ges under eller efter träningen.
* Viktigt att spelarna får reflektera över sina insatser individuellt och lagmässigt. Tänk på att alla, vid ett flertal tillfällen under säsongen, ska få regelbunden feedback.
* Informera om dagens träning och hur veckans träning i stora drag är planerad.

*Sista träningen inför match*

* Ställ frågor till spelarna om veckan som gått.
* Förstärk och betona huvudinriktningen i det ni arbetat med under veckan.
* Kalla spelarna till match, om detta inte gjorts tidigare. Det är en fördel om laget kallas tidigt i veckan, det hjälper spelarna att ta ansvar för laget.
* Ge förutsättningarna inför matchen.

*I omklädningsrummet inför match*

* Anslå matchförutsättningarna (inte fler än fyra) i omklädningsrummet. Låt spelarna berätta hur de ska genomföra dem genom att ställa frågor.
* Skriv de fasta situationerna i en mapp och låt cirkulera i omklädningsrummet.
* Ge positiv feedback, individuellt antingen i samtalston mellan dig och spelaren eller inför hela gruppen.

*Strax innan match*

* låt spelarna förbereda sig individuellt.

*Under match*

* Ha ett lugnt förhållningssätt och tänk på ditt kroppsspråk samt minspel.
* Observera det egna lagets arbetssätt och förutsättningar inför matchen.
* Ge inga instruktioner under pågående spel. Kalla istället till dig spelare. Spelarna äger matchen.
* Beröm inte bara lyckade utföranden utan även goda ansträngningar och försök.

*I halvlek*

* Låt spelarna få ett par minuter att samla sig och reflektera.
* Visa på de punkter som gällde inför matchen – hur fungerade de? Låt spelarna reflektera.
* Om något måste korrigeras i det egna arbetssättet utöver matchpunkterna, så gör det tillsammans med spelarna, men det bör inte vara mer än någon enstaka del.
* Avslutningsvis ge spelarna en eller ett par minuter för enskild koncentration.

### KUNSKAPSMÅL FÖR ÅLDERSKATEGORIN

Lagspel

ANFALLSSPEL OCH FÖRSVARSSPEL

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet genom att vara spelbara. I försvarsspelet visar spelarna delaktighet genom att samla ihop laget på försvarssida.

SKAPA SPELYTOR

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora genom spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup. Genom avledande rörelser kan spelarna skapa spelyta åt sig själva.

KONTROLLERAT ANFALLSSPEL

Låg risk i passningsspelet och förmåga att spela upp bollen från utgångsytan via spelyta 1 och 2 till spelyta 3 och avslut.

DJUPLEDSSPEL

Laget strävar efter att främst spela bollen framåt i djupled. Laget flyttar fram efter djupledspass och försöker skapa numerära överlägen. Spelvändningar med hjälp av understöd till bollhållaren är viktiga moment för att skapa speldjup framåt.

PASSNINGSINRIKTAT ANFALLSSPEL

Lagets passningsspel ska kännetecknas av låg risk och av en variation av korta och långa passningar främst efter marken.

AVSLUT AV ANFALLEN

Laget använder ett kombinationsinriktat anfallsspel med anfallsvapnen: utmana, finta och dribbla samt väggspel och överlappning för att komma till avslut. Anfallen avslutas genom att skjuta med precision.

OMSTÄLLNINGAR

När laget vinner eller förlorar bollen innebär detta en snabb omställning för hela laget från anfall till försvar eller från försvar till anfall.

BOLLORIENTERAT FÖRSVARSSPEL

Bollens position bestämmer lagets positioner i försvarsspelet. Arbetssättet är positionsförsvar. Laget använder de kollektiva försvarsmetoderna: överflyttning, centrering och uppflyttning, retirering. Laget stävar efter korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

PRESS

Laget sätter press på motståndarnas bollhållare för att vinna tillbaka bollen eller blockera motståndarnas passningsvägar i djupled. Övriga spelare täcker ytor och passningsvägar. Individuellt spel.

SPELFÖRSTÅELSE

Spelarna orienterar sig hela tiden, genom att vrida på huvudet så att de kan uppfatta spelet och se var bollen, spelarna och de lediga spelytorna finns.

OMSTÄLLNINGAR

Spelarna förstår att ställa om till anfallsspel och försvarsspel när laget vinner respektive förlorar bollen.

SPELBARHET

Spelarna söker upp lediga ytor och ser till att vara spelbara, att det finns en öppen passningslinje för bollhållaren.

RÄTTVÄND

Spelarna strävar efter att alltid vara rättvända eller halvt rättvända.

MOTTAGNING

Spelarna ska vara medvetna om vad det vill göra med bollen innan de tar emot passningen. Sträva efter att kontrollera bollen på första tillslaget bort från press och till öppen yta.

PASSNINGAR

Spelarna ska sträva efter att spela bollen med låg risk framåt efter marken. Spelarna ska klara av att spela ett snabbt och noggrant passningsspel med hårda passningar.

DRIVA BOLL

När spelarna har fri yta framför sig ska de förstå möjligheten att utnyttja denna genom att driva den framåt.

EN MOT EN SITUATIONER

I en mot en situationer ska spelarna vara beslutsamma och utmana, finta och dribbla förbi försvararna. I försvarsspelet ska spelarna snabbt komma på försvarssida om motståndarna för att pressa eller täcka och om möjligt även bryta framför sin motståndare. I duellspelet ska spelarna agera beslutsamt för att vinna boll.

AVSLUT

När möjlighet finns ska anfallen avslutas snabbt och beslutsamt. Skott ska kunna tas med båda fötterna.

ÖVRIGA FÄRDIGHETER

• Att utifrån sin position kunna dribbla sin spelare för att komma ur trånga situationer.

• Att ha ett rent tillslag på boll.

• Att under press kunna täcka boll och hålla ifrån sig motståndaren.

• Att kunna värdera med vilken hastighet försvarsinsatsen/pressen ska sättas in.

• Att förstå värdet av att under alla förhållanden göra sitt bästa och ha en ”vinnarattityd”.

• Att ha förmåga att inordna sig i ett kollektivt försvarsspel som t.ex. positionsförsvar.

• Att klara av att erövra boll genom tacklingar, skuldra/glidtackling.

• Kunna fotbollstermer.

• Att börja bli medveten om att den egna insatsen är avgörande för individuella utvecklingen.

• Att orienteringsförmågan ska vara automatiserad

I mitten av detta åldersspann börjar många av spelarna bli medvetna och identifiera sig som fotbollsspelare med en ambition att göra fotbollen till sitt yrke. Spelarnas intensitet och ambition i utövandet är på hög nivå men de brister fortfarande i erfarenhet och förmåga när det gäller överblick och helhetssyn på spelet. I denna ålder inträder en klar ökning av inlärningsberedskapen och uppfattningsförmågan vilket också ger en större känslighet för enskilda problemställningar och en bättre förståelse för lagets betydelse.

Denna avslutande del koncentreras kring att vara elitförberedande. Det innebär att spelarna måste tränapå att möta de villkor som ställs på dem som elitseniorer. Kravbilden på träning och match ska efterlikna den som sker på A-lagsnivå. Kraven på att spelaren tar ansvar för sin egen utveckling och identifierar sig som fotbollsspelare ökar. För att spelarnas motivation ska hållas på en hög nivå så ska de erbjudas en prestationsorienterad miljö, som ger dem en möjlighet till optimal långsiktig utveckling.

En prestationsorienterad miljö innebär att fokus riktas mot spelarnas och lagets utveckling, att bli bättre som spelare och lag är viktigare än att kortsiktigt vinna matcher. Att vinna och att utveckla viljan att vinna ska varken vara underkommunicerad eller satt på undantag i en prestationsorienterad miljö. Det är tvärtom så att förmågan att leverera resultat oftare kommer att vara på optimal nivå i en miljö där lagets och den egna prestationen är i fokus.

## RIKTLINJER OCH PRINCIPER

### Lagorganisation

I åldrarna 15/16-19 år organiserar vi oss i anfallsspel mot ett etablerat försvar i formationen 4-3-3, där de tre mittfältarna kan ha ett inbördes förhållande 1:2 eller 2:1. I det etablerade försvarsspelet ska laget formera sig 4-3-3 alternativt 4-5-1 där ytterforwards tar plats i mittfältslinjen..

Utgångspunkten är att spelare sätter individuella beteende- och utvecklingsmål som sedan bearbetas under säsongen med tränare och andra berörda ledare runt laget. Utvecklingssamtal sker enligt en av föreningen framtagen mall minst två gånger per år, generellt utan föräldrarnas närvaro.

Matchning

I 15/16-19 års-lagen har inte krav på lika speltid för alla, dock bör samtliga spelare även här få matchtid. I denna ålderskategori ökar matchens betydelse och betydelsen av att vinna. Därmed kommer veckans träningar att ha en pulsering som gör det möjligt för spelarna att komma så bra förberedda som möjligt till matchen. Träningsveckan kan innehålla en långsiktig utbildningsplan men även en taktisk träning inför kommande match under förutsättning att man känner till hur motståndarna spelar.

SPELETS OLIKA SKEDEN

### Etablerat anfallsspel

Låg risk i passningsspelet och tålamod där nycklarna är understöd, spelbarhet, spel på markerad spelare. Passningsspelet ökar successivt i risktagande ju längre upp planen vi avancerar för i att i avslutande tredjedel ofta spela högriskpassningar. Utveckling av anfallsspelet, individuellt och kollektivt (spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup). Passningsspel med fokus på tillslag och mottagning. Förbättring och utveckling av de individuella och kollektiva rollerna i arbetssätt. Förbättring av förmågan att lyckas i en-mot-en situationer.

Omställning försvarsspel

Direkt återerövring där vi försöker förhindra motståndarna att spela bollen framåt samt att ”stänga” motståndarnas passningslinjer. Vid dålig press ska vi skydda ytor bakom och när det egna laget är oorganiserat ska laget retirera, fördröja och centrera.

Etablerat försvarsspel (positionsförsvar)

Hålla laget kompakt, uppflyttning, överflyttning och centrering. Press mot bollhållare och sträva efter att skapa numerära överlägen. Vid bra press, prioriteras ytan framför och passningslinjerna ”stängs” av. Vid dålig press var beredd att täcka ytan bakom. Se till att vinna alla närkamper ha en vinnarattityd.

Omställning anfallsspel

Omställning till anfallsspel kan antingen vara att balansera laget till den ursprungliga organisationen eller att utnyttja motståndarnas obalans och kontra. Det kan ske genom att till exempel driva bollen på fri yta eller spela snabbt framåt. Men också att spela en kort passning så att en kontrollerad kontring kan ske.

Fasta situationer

Så liten ordinarie träningstid som möjligt ska ägnas åt att praktiskt träna fasta situationer, däremot ska dessa vara väl planerade och kommunicerade till spelarna.

Det centrala i en match är hur spelarna som lag löser olika situationer. Det bästa lärandet uppstår när träningen är så matchlik som möjligt. Som tränare bör du därför sträva efter att träna med målet att lärandet blir optimalt och att helhetsprestationen blir så bra som möjligt. För att nå dit är det bra att utgå

från spelets idéTEKNIKÖVNINGAR

Mottagningar (felvänd, halvt rättvänd) – Vändningar (utan motståndare och med markerande

motståndare) – Passningsspel (utsida, vrist, bredsida, långt och kort) – Skott (vrist, volley) – Nicka

(anfall/nickpass/avslut, försvar/nickpass/ta bort) – Pressa– Markera – Täcka (bryta, tackla).

SPELFÖRSTÅELSEÖVNINGAR

Spelbarhet, Spelavstånd, Spelbredd, Speldjup – Uppflyttning – Spelvändning – Djupledsspel –

Anfallsvapen (utmana, finta, dribbla, väggspel, djupledsspel, överlappning, avledande rörelse) –

Försvarssida, Press, Markering, Täckning – Försvarsvapen (överflyttning, centrering, uppflyttning,

retirering).

FYSISK FOTBOLLSTRÄNING

Koordination – Rörlighet – Styrka – Fotbollssnabbhet Aerob uthållighet

10.4

FYSISK FOTBOLLSTRÄNING

Fortsatt utveckling av de fysiska kapaciteterna, till största delen ”på planen”. Träning genomförs således primärt med boll, lagkamrater och motståndare. Alla så kallade fysiska förmågor såsom, styrka, rörlighet, snabbhet, koordination och uthållighet tränas regelbundet varje vecka genom hela säsongen.

Utgångspunkten är att alla fysiska kvaliteter delvis kan tränas i spelformer (från 11 mot 11 till en mot en). Genom att ändra spelytan, antalet spelare, arbetstid och vilotid kan spelet bli primärt styrke-, snabbhets- eller uthållighetsbetonat. Stor fokus ligger på att öka den maximala explosiviteten i fotbollsmoment med syfte att höja speltempot.

Till en del kan fotbollskvaliteter också tränas isolerat. Det går till exempel att ha videogenomgångar med syfte att öka förståelsen för hur vi vill spela. Fysiska kvaliteter tränas primärt så fotbollslikt som möjligt men tränas också delvis isolerat. Graden av isolering kan sträcka sig hela vägen till träning utanför planen och utan beslutsfattande. Detta genomförs lågintensivt men regelbundet, varje vecka genom hela säsongen.

Den ökade kontrollen i något mer isolerade moment jämfört med spelträning möjliggör en enklare bedömning av träningsimpulsen. På så sätt kan man bättre avgöra om en spelare fått en tillräcklig belastning inom en viss kapacitet, något som är mer komplicerat vid fria spelformer. Individuella skillnader avgör vilka delar i den fysiska förmågan som en spelare bör fokusera extra på. Även match- och träningsschema kan påverka detta. I den aktuella åldern blir det exempelvis vanligt med spel i B-laget och träning med A-laget för vissa spelare. Om en spelare har två matcher per vecka under en period minskas troligen spelarens fysiologiska behov av att spela ”stort spel” även på träning. Istället blir det då under träning viktigt att spelaren ser till att överbelasta fysiska delkapaciteter som är generellt svårare, men lika viktiga för långsiktig utveckling, att träna under ”stort spel” (match).

Återhämtning och kroppslig avslappning är en del av träningen. Det gäller både i ett kort och långt perspektiv – dels under en match eller en träning, men också när en säsong ska disponeras för att undvika skador eller oplanerade perioder av för hård träning så kallad nedträning.

Uthållighetsträning

Uthållighetsträningen bedrivs primärt i form av olika spel. Smålagsspel (spel upp till 3 mot 3 + målvakter), spel från 4 mot 4 + mv:er till 6 mot 6 + mv:er samt spel från 7 mot 7 + mv:er till 11 mot 11 och periodiseras över hela säsongen med syfte att utveckla olika delar av den fotbollsspecifika uthålligheten. I smålagsspel handlar det om att utveckla återhämtningsförmågan mellan sina fotbollsaktioner. I större spel är det primärt förmågan att bibehålla återhämtningen längre i matcherna som tränas.

Genom korta, delvis mer isolerade explosiva fotbollsmoment och aktioner utan full återhämtning, tränas förmågan att upprepa högintensiva aktioner under utmattning. I sin enklaste form, skulle det kunna innebära 1 mot 1 i korta maximala löpningar (sprints) där den högintensiva aktionen följs av en begränsad återhämtning.

Styrka

Styrketräning i denna ålderskategori sker med den egna kroppsvikten (på och utanför planen). Syftet är att öka olika delar av förmågan att utveckla kraft. En viss ökning av muskelmassan är också under fokus med syfte att ge strukturellt stöd för utsatta kroppsliga områden. Så gott som uteslutande används flerledsövningar. Träningen sker både bilateralt (på två ben) och unilateralt (på ett ben). Spelare kommer att behöva fokusera olika mycket på olika delar.

Då slutmålet med styrketräningen är att spelaren ska kunna använda styrkan i ett fotbollssammanhang genomförs delar av styrketräningen i olika typer av spelformer och delar av träningen genomförs isolerat men ändå på planen. Ett exempel är när mer isolerad styrketräning (t.ex. en knäböj) kombineras med fotbollsspecifika aktioner (t.ex. ett upphopp med nick). Denna typ av träning kan också utföras med hög grad av beslutsfattning samt i rollspecifika och positionsspecifika sammanhang.

Explosiviteten tränas också genom periodisering av 1 mot 1 spel med full återhämtning samt riktningsförändringsbanor med skarpa vinklar. Genom att exempelvis manipulera sprintsträckor och vinklar kan man på ett relativt kontrollerat sätt genomföra en progression över tid.

Snabbhet

Snabbhet delas in i reaktions- och löpsnabbhet där löpsnabbhet är att ta sig från en punkt till en annan. Snabbheten tränas dels genom isolerade styrkeövningar (t.ex. explosiva utfall i svänghjulsmaskin) samt i isolerade snabbhetsövningar (t.ex. stegar och häckar) men också i mer komplexa situationer så som 1 mot 1 löpningar (sprints) eller positionsspecifika löpningar utifrån roller på planen. De delar av träningen som huvudsakligen fokuserar på att förbättra den maximala snabbheten eller accelerationsförmågan genomförs i början av träningen eftersom spelarna då är mer utvilade.

Rörlighet

Vid tillväxtspurten ställs extra stora krav på att träna rörlighet. Både dynamisk rörlighetsträning samt strechning efter träningen genomförs regelbundet. Principiellt skiljer sig träning för förbättrad rörlighet inte från övrig träning. Kontinuerlig träning av växlande hög och låg intensitet genomförs regelbundet genom hela säsongen.

Skadeförebyggande träning

All träning syftar till att vara skadeförebyggande. Då det inom fotbollen är hög risk för vissa specifika skador genomförs också specifika övningar som syftar till att minska risken för en högriskskada. Stor betydelse läggs här vid träningsprotokoll som baserar sig på evidens och har relevans för fotbollsspelare. Ett exempel kan vara excentrisk träning för hamstrings. Inför varje träning och match genomförs dynamisk strech, knäkontrollsövningar, lättare styrkeövningar samt sprints och sprints med riktningsförändringar.

Exempel på den fysiska träning som bedrivs är:

* Snabbhet: alla delar av snabbhet. Isolerade sprints, 1 mot 1 situationer, spelmoment med korta arbetstider och full eller nästan full återhämtning.
* Aerob träning: större eller mindre spel, eller isolerade moment, med medel eller hög belastning på det aeroba energisystemet och dess komponenter.
* Explosiv styrka: moment som innehåller stor intensitet av accelerationer och decelerationer. Primärt mindre spel eller övningar som överhuvudtaget uttrycks av ringa ”belastning” och hög eller relativt hög hastighet.

COACHNINGHJULET - LEDARSKAP I SAMBAND MED MATCH

Matchningen präglas av en långsiktig prestationsutveckling och förberedelser för A- lagsfotboll. Laget och spelarna ska fortsatt utveckla en stark motivation att vinna

Efter slutsignalen

• Tänk på att det du säger efter slutsignalen är viktigt för gruppens fortsatta utveckling och inför nästa

match.

• Direkt efter slutsignalen, oavsett vad som hänt, skapa en kort kontakt med spelarna men avge inget

impulsivt omdöme.

• Om någon behöver stöd, tröst och positiv feedback, ge det individuellt men bara helt kort.

• I omklädningsrummet innan spelarna duschat gör en kort sammanfattning av matchen. Inled med att

låta spelarna reflektera över hur väl vi lyckats med förutsättningarna inför matchen. Ge därefter din

bild av prestationen och avsluta med att ge en sammanfattning av spelarnas och din uppfattning.

• Om det är dags för en skriftlig utvärdering från spelarna. Påminn dem om att lämna in den vid nästa

träning.

Första träningen efter match

• Samla spelarna i lugn och ro, gärna i omklädningsrummet, för en matchgenomgång (max 15 min). Låt

spelarna reflektera och återkoppla till förutsättningarna inför matchen, gärna i grupper till exempel

lagdelar. Vad var bra? Vad kan göras bättre?

• Individuell återkoppling med någon eller några spelare kan ges under eller efter träningen. Viktigt att

spelaren får reflektera över sina insatser (videoklipp).

• Informera om dagens träning och hur veckans träning i stora drag är planerad. Planering av veckan

kan påverkas av den senaste och den kommande matchen utan att ge avkall på det egna

arbetssättet.

Sista träningen inför match

• Kort tillbakablick på den gångna träningsveckan kopplat till den kommande matchen.

• Meddela laguppställningen om detta inte gjorts tidigare. Det är en fördel om laget kallats tidigt i

veckan, det hjälper spelarna att ta ansvar för laget.

• Ge den grundläggande taktiska inriktningen och strategin inför den kommande matchen.

• Om möjligt kort presentation av nästa motståndare. Så kan vi vinna!

Samling matchdag

• Matchförutsättningarna repeteras kort (5 min). Skriv ner de punkter i rubrikform som gäller (inte fler

än fyra) och anslå vid samlingen.

• Skriv de fasta situationerna i en mapp och låt cirkulera.

• Du kan välja att ge någon instruktion individuellt antingen i samtalston mellan dig och spelaren eller

inför hela gruppen.

• Strax innan match – låt spelarna förbereda sig individuellt.

Under match

• Håll dig lugn och se matchen så objektivt som möjligt.

• Ägna de första 10 minuterna till att analysera motståndarnas arbetssätt och organisation.

• Koncentrera dig därefter på det egna lagets uppgifter och arbetssätt och förutsättningarna inför

matchen.

• Instruera inte under pågående spel, kalla istället till dig spelare. Spelarna äger matchen.

• Beröm inte bara lyckade utföranden utan även goda ansträngningar och försök.

ÖVRIG UTBILDNING

Målsamtal, feedback och utveckling av individuella program. Professionaliteten ökar också markant under perioden. Fotbollsspelaren utbildas inte bara i teknik och taktik, även andra delar vägs in, exempelvis nutrition, psykologi, återhämtning, skadeprevention, medieträning, dopning eller livsstilsfaktorer.

KUNSKAPSMÅL FÖR ÅLDERSKATEGORIN

Nu ska spelarna ha kunskaper om vad som krävs för den specifika positionen sett utifrån ett elitperspektiv. Kravbilden ökar och spelarna ska ha kunskap om vad som krävs för att nå eliten. Detta gäller inte minst förberedelser för träning och match, till exempel avseende kost, vätska, sömn, vila och stresshantering. Spelarna ska också helt förstå att framgången till stor del beror på den egna insatsen inom alla områden och ha förmåga att själv reflektera över sin insats. Målet är att spelarna ska ha lika stor kunskapsbas som spelare på elitnivå.

POSITIONSSPECIFIKT ARBETSSÄTT OCH AKTIONER

I Gustafs valda arbetssätt, organisation och utgångspositioner har spelarna i de olika positionerna vissa specifika uppgifter. Här nedan beskrivs några exempel.

FÖRSVARSSPEL

MITTBACKAR NR 3 OCH 4

Behåll defensiv balans utifrån ett positionsförsvar med prioriteringen:

1) boll

2) medspelare

3) motståndare

Centrering:

Prioritera täckning av den centrala ytan. Centreringen styrs av backlinjens position i planens längdriktning, där centreringen ökar ju närmare eget mål mittbackarna befinner sig.

Skydda den centrala ytan för att:

1) få centrala forwards att löpa bort från mål.

2) täcka och blockera djupledspassningar mellan mittbackarna.

Ju färre förflyttningar för mittbackarna, desto bättre.

Uppflyttning

Mellan lagdelar:

Samverka med mittfältet för att minska ytan mellan backlinje och mittfältslinje. Mittbackarna styruppflyttningen för båda lagdelarna.

Inom lagdel:

Mittbackarna ska hålla en rak linje snett innanför och bakom ytterbacken när denne pressar. Mittbackarna håller linjen genom att titta på varandra. Syftet är att inte erbjuda motståndaren någon yta och att kunna använda offside som ett försvarsvapen.

Återskapa defensiv balans/organisation (individuellt)

Som pressande mittback är det väldigt viktigt att snabbt återgå och hålla linjen när bollen spelas vidare. De första två, tre stegen och fotarbetet när spelaren ska återgå till sin mittbackskollega och hålla linjen äravgörande för att hinna med i förflyttningen.

Hitta markering

Här tar mittbackarna även hänsyn till motståndarna, men fortfarande med prioriteringen:

1) boll (förflyttning i riktning mot bollen)

2) medspelare (förflyttning i förhållande till medspelare för att täcka och ev. ge understöd)

3) motståndare (följ motståndare när denne blir ett hot i den egna zonen)

Mittbacken ändrar prioriteringen från medspelare till motståndare i det ögonblick bollhållaren kan passatill en spelare i den egna zonen (i luckorna mellan mittbacken och de närmsta backkollegorna). Om ingen spelare i den egna zonen finns prioriteras fortsatt medspelare.

Mittbacken ska vrida kroppen så att hen ser boll, medspelare, motståndare, och luckan tillmittbackskollegan samtidigt. För att även se luckan mellan sig själv och närmsta ytterback måste mittbacken vrida på huvudet.

FÖRSVARSSPEL

YTTERBACKAR NR 2 OCH 5

Behåll defensiv balans/organisation

Behåll defensiv balans utifrån ett positionsförsvar med prioriteringen:

1) boll

2) medspelare

3) motspelare

Överflyttning

Avståndet mellan ytterback och mittback kan vara något längre än mellan mittbackarna. Avståndet i sidled för en ytterback är uppdelad i två delar:

1) Det inre avståndet i förhållande till närmsta mittback

2) Det yttre avståndet i förhållande till motståndaren utanför sig

Ytterbacken ska prioritera ytorna med hänsyn till bollhållarens position. Om bollhållaren är i ytterzon bör ytan mellan ytterbacken och sidlinjen prioriteras. Är bollhållaren däremot central bör ytan mellan mittback och ytterback prioriteras.

Avståndet i överflyttningen för ytterback på icke bollsida ska generellt inte gå längre än till bortremålområdeslinjen och bör inte passera bortre stolpen. Vid akuta fall kan naturligtvis undantag ske.

Uppflyttning

Mellan lagdelar:

Samverka med mittfältet: minska spelytan mellan backlinje och mittfält genom att antingen flytta upp eller om mittfältet tagit djup stå kvar och anpassa avståndet till mittfältslinjen.

Inom lagdel:

Mittbackarna styr linjen. Ytterbackarna orienterar sig för att hitta balansen. Det gäller även när backlinjen flyttar upp eller när de håller linjen i förhållande till mittfältet.

Återskapa defensiv balans/organisation (individuellt)

Se mittback.

Hitta din markering

Se mittback.

Försvar mot bollhållare

En mot en i ytterzonerna innebär en mindre risk än en mot en centralt.

1) Stillastående bollhållare – maximal löpning för att komma fram när bollhållaren tar emot bollen. Korta av steglängden de sista meterna och öka samtidigt frekvensen i fotarbetet. Vänta in första tillslag och bryt därefter.

2) Bollhållaren har kontroll och fart – Stanna mer än en meter ifrån och få upp lite egen fart med målet att få honom att sakta ner. Ett annat försvarsvapen är att finta brytförsök för att få motståndaren att stanna upp.

3) Stillastående bollhållare, där ytterback inte har möjlighet att hinna fram samtidigt som bollen – Minska avståndet under en meter. Anfallarens snabbhet och den försvarandes snabbhet kommer att påverka pressavståndet.

ANFALLSSPEL

DEFENSIV MITTFÄLTARE NR 6 - 8

Söka information

Diagonal positionering

De defensiva mittfältarna bör, i så hög utsträckning som möjligt, positionera sig diagonalt till både bollhållaren och spelarna i lagdelen framför.

Kroppsposition

Inta en halvvänd kroppsposition mot bollhållaren för att se så mycket av planen som möjligt, både när bollen är bakom hos mittback och på kanten hos ytterback. Titta efter bollen med periferiseendet. Fokusera på att ta in övrig information.

Vrid på huvudet

Orientera 360 grader (120 grader tillåter periferiseendet). Orientera dig både mot den öppna sidan dit du

är vänd, men även mot den blinda sidan bakom dig, dit du måste vrida på huvudet för att se. Slutligen orientera dig innan du spelar bollen vidare.

Försök se hela planen

Om du inte vet hur det ser ut bakom dig i eller i närheten av eget straffområde, ta det säkra före det osäkra och spela bollen vidare med direktspel (ett tillslag).

Vad ska man titta på? Prioriteringsordning:

1) Bollhållare

2) Ytor

3) Lagkamrater

4) Motståndare

Behåll offensiv balans/organisation

Spelavstånd - medspelare

Som medspelare ska de defensiva mittfältarna, utöver att göra sig spelbara, samtidigt även ha ett bra spelavstånd till bollhållaren. Ett bra spelavstånd är situations anpassat, det varierar med andra ord från situation till situation.

Spelbarhet – skapa yta

I anfallsspel:

De defensiva mittfältarna bör positionera sig i ytorna mellan eller bakom motståndarnas mittfältsspelare och inne i deras lagdelslinje på så sätt kan de skapa yta åt medspelare. De ska också vara aktiva och göra sig spelbara i den centrala korridoren mellan motståndarna. Visa med skiss.

Kroppsposition är viktigt, men de bästa spelarna vrider mer på huvudet och står inte alltid halvt rättvända med kroppen.

I försvarsspel:

En av de defensiva mittfältarna bör samarbeta med mittbackarna mot motståndarnas forward. Den främsta uppgiften för denne blir då att blockera passningslinjen till motståndarnas forward.

Spelbarhet i central korridor

Den defensiva mittfältaren bör positionera sig bakom motståndarna för att locka dem till sig och på så sätt skapa ytan utanför den omedelbara ytan han befinner sig i. När mittfältaren har positionerat sig i den ytan är det viktigt att han är aktiv: ta ett steg åt sidan och bli spelbar i det ögonblicket motståndarna tittat bort och mot boll.

Erbjud ständigt andra passningslinjer jämfört med övriga medspelare.

Mittfältaren ska undvika att närma sig en bollhållare som har yta framför sig, utan istället bibehålla sin position, då risken finnas att ta motståndare mot bollhållaren. Om den defensiva mittfältaren ändå möter leder detta till:

1) Han gör det trångt för bollhållaren (mindre tid)

2) Laget tappar den offensiva balansen

3) Det blir svårt att erbjuda spel på tredje spelare

OFFENSIV INNERMITTFÄLTARE NR 10

Söka information

Se defensiv mittfältare

Behåll offensiv balans

Se defensiv mittfältare

Spelbarhet

Spelbarhet mellan lagdelar

Spelbar bakom motståndarnas mittfält. Att tänka på:

1. I vinkel

2. Var aktiv

Sök hela tiden luckor för att skapa en passningslinje utifrån frågan; var kan jag få bollen?

Djupledslöpning

Djupledslöpning in bakom motståndarnas backlinje för att skapa eller utnyttja obalans. Vid bollhållare i diagonal positionering kan mittfältaren löpa in i ytan mellan mittback och ytterback för att på så sätt skapa obalans om ytterback väljer att följa löpningen.

Vid positionering på samma sida som bollhållaren kan mittfältaren löpa rakt ner i den inre korridoren, framför den första mittbacken, för att på så sätt locka denne bort från golden zone.

YTTERFORWARD/YTTERMITTFÄLTARE NR 7-11

ANFALL

TITTA EFTER INFORMATION

Diagonal position:

Om bollen är i mitten eller på motsatt sida behåll spelbredd och diagonalt mot närmsta motståndare. Om bollen är i samma korridor, inta diagonal position antingen längs med sidlinjen eller sök dig in i planen och orientera dig centralt.

Visa med skiss

Om bollen är i mitten eller på motsatt sida underlättar detta orienteringen.

Om bollen är i samma korridor (om yttern är felvänd), vrid kroppen inåt plan och orientera dig centralt. Säkra spelbredd

Det behövs spelbredd i samma linje som backlinjen för att dra isär ytterbackarna och skapa obalans i bredd (förstora luckan mellan ytterback och mittback).

Ytterback är ofta inte i höjd med motståndarnas backlinje och kan därför inte utföra detta.

Minska spelbredd

Ju närmre motståndarens mål laget befinner sig, desto mer bör yttern minska sin spelbredd. Detta för att kunna avsluta, passera på sitt första tillslag, ha ett kortare inläggsavstånd eller kunna utnyttja obalans i backlinjen.

SKAPA FÖRDEL

Djupledslöpning

Inta position:

Förbered aktionen innan passningen spelas eller när bollhållaren driver bollen. Orientera hur det ser utför den blivande bollhållaren och hur den närmsta motståndaren agerar. Yttern bör därefter bestämmasig vilken yta han vill åt.

Starta från en diagonal position. Försök att löpa på försvararens blinda sida (dit han inte ser) eller löp i luckan mellan ytterback och mittback eller mellan mittbackarna, då detta skapar en osäkerhet kring vem som ansvarar för yttern.

Löpningen:

• Löp diagonalt för att ge tid åt bollhållaren att slå passningen.

• Löp mot den centrala ytan i straffområdet, den så kallade golden zone (där du kan göra mål)

• Tempoväxla och riktningsförändra

• Anpassa timingen efter bollhållarens möjligheter (han måste kanske ta en extra tillslag).

Optimal spelbredd behöver inte vara detsamma som maximal spelbredd

Spelbarhet

Backa diagonalt med halvt rättvänd kroppsposition för att ta emot boll rättvänd mot backlinjen, samt ta ytterback ur position.

Spelbarhet för att passera: i linje eller någon meter framför för att kunna passera med första tillslaget.

När du är felvänd: skydda boll och passa till rättvänd.

AVSLUTA

Riktlinjer för att avsluta effektivt:

- Avsluta på ett tillslag så tidigt som möjligt (på alla olika sätt).

- Avsluta lågt (utom vid vissa 1 mot 1-situationer med MV).

- Prioritera precision framför kraft (dölj skottet).

CENTRAL FORWARD NR 9

ANFALL

TITTA EFTER INFORMATION

Diagonal position och kroppsposition

Den centrala forwarden bör positionera sig i så hög utsträckning som möjligt diagonalt och på blindsida om mittbackarna och till bollhållaren för att:

- Se hur det ser ut för bollhållaren.

- Försvåra för mittbackarna genom att placera dig så att de inte samtidigt kan se dig (blindsida) och bollen/bollhållaren.

- Kunna flytta bollen framåt eller avsluta på första tillslaget.

Inta en halvt rättvänd kroppsposition mot bollhållaren för att se hur motståndarna försvarar.

Inta en felvänd kroppsposition för att kunna skydda boll. Om felvänd: titta efter medspelare för att fortsätta flytta bollen, helst på första tillslaget.

Säkra speldjup

Det finns två sätt att trycka ner backlinjen för att skapa yta:

1) Genom att inta en offsideposition.

2) Genom att ta djupledslöpning.

SKAPA FÖRDEL

Se ytterforward

AVSLUTA

Se ytterforward

DET SISTA STEGET

Nu är det tidigt utvecklade spelare eller seniorfotbollsspelaren det handlar om. De spelare som gjort ett bra grundläggande arbete, från den ”aktiva starten” till nu, har sannolikt bättre förutsättningar att komma hit och få en fortsatt utveckling. Högintensiv träning och matchning ska leda till topprestationer och för det krävs att förutsättningarna är optimala. Här kommer kvalitativa träningsmetoder, träningsanläggningar, medicinsk- och idrottsvetenskaplig expertis in (läkare, sjukgymnaster, idrottspsykologer, fystränare med mera). Är förutsättningarna optimala ökar också sannolikheten för att spelarna presterar på topp.

Om spelare ligger långt framme även i den här åldern bör vi hjälpa dem vidare till föreningar som kan utveckla dem vidare.

1. Tränar- och ledarskapsfilosofi

Gustafs lägger stor vikt vid att föreningen, tränare och ledare har en tränar– och ledarfilosofi som stämmer överens med spelarutbildningsplanen. Bland annat är synsätt på människan, fotboll, ledarskap och inlärning centralt i de delar som vi prioriterar hos ledare i Gustafs.

1. Utvecklande miljö och prestationsorienterat klimat

Motivationsklimatet är basen för att miljön ska vara optimal för utveckling och prestation på kort och lång sikt. Motivationsklimatet avgörs av hur alla inblandade ser på kombinationen av prestation och resultat. Det bästa motivationsklimatet är då prestationen är i fokus, det vill säga att det är en trygg men utmanande miljö för inlärning och utveckling.

Det prestationsorienterade klimatet karakteriseras således av att utförandet är mer i fokus än resultatet. Exempelvis innebär det att alltid göra sitt bästa och kämpa oavsett situation. I en resultatorientering är det viktigare att jämföra sig med andra än att se till egen utveckling. Exempelvis behöver det inte vara viktigt att träna med kvalitet och mängd så länge man vinner matcher eller gör många mål. Det kan till och med vara åtråvärt att visa att man inte kämpar på träning och ändå kan prestera väl i match. Det ger dock problem i exempelvis den så viktiga självbestämmande motivationen och är inte något Gustafs eftersträvar. Just den självbestämmande motivationen är prioriterad och spelare behöver få en känsla av att deras ansträngning är viktigast, samt att de får lära sig genom att lyckas och bli utmanade på den nivå de befinner sig. Ett väl utvecklat motivationsklimat bygger bra miljöer med goda möjligheter till maximal utveckling och goda resultat på lång sikt - paradoxalt nog jämnare och bättre än i ett resultatorienterat klimat. Det är nämligen en grov missuppfattning att prestationsorienterat klimat inte skulle skapa så kallade ”vinnarskallar” eller att det innebär att laget eller spelarna och tränarna inte vill vinna matcher. Tvärtom. Det smarta prestationsorienterade klimatet leder till ökad sannolikhet att vinna matcher och att skapa psykiskt stabila spelare som söker utmaningar.

Ett väl utvecklat prestationsorienterat klimat ger positiva effekter på alla lag oavsett nivå eller ålder, men metoderna kan variera.

3. Utveckling genom fotbollslek och självbestämmande motivation

Självbestämmande motivation genom lekbetonad träning och fotbollsspel samt medveten systematisk fotbollslek är central i träningen. Lekbetonade och spontana spelmoment ska därför vara en betydande del av träningen. Det viktigaste är att spelare utvecklar passionen för fotboll. Det finns för stora potentiella negativa effekter om betoningen av yttre motivation som att vinna matcher, spela för föräldrars och kompisars skull eller att fokusera mest på att vara bättre än andra får råda.

Ett annat viktigt argument är att göra spelare mer självmedvetna och drivna av att vilja se hur långt de kan utvecklas. På sikt kommer de då sannolikt också klara av den tuffare målmedvetna träningen som är nödvändig från någonstans kring 13-14 års ålder, men framförallt efter 15 års ålder. Den självbestämmande motivationen som skapas i fotbollsleken som träningsmetod kommer göra nytta för spelaren genom hela karriären.

4. Spelarens egen reflektion och utvärdering

Spelarens egen reflektion och analys behövs för att utveckla spelare optimalt. Det är viktigt för spelare att lära sig om spelet fotboll och hur de själva arbetar med sin medvetenhet och självreglering. Dels har det betydelse för att förstå sig själv dels för att förstå hur den egna utveckling ska ske. Av den anledningen behöver spelaren lära sig eget ansvar med skicklig handledning och i samband med det behövs också självbestämmande motivation. Färdigheter som spelare har nytta av prioriteras under fotbollslek, träning och match. Det kan exempelvis handla om att förstå hur man själv agerar i olika situationer före, under och efter träning och match. Att utvärdera den egna insatsen genom egen reflektion med referens till ansträngning, prestation och utveckling. Allt kopplat till prestation och förståelse för självbestämmande motivation och dess funktion.

5. Handledd inlärning och eget ansvar utvecklar spelförståelse

Handledd inlärning (eng: enhanced guided discovery) är en effektiv metod för inlärning i fotboll som prioriterar det Gustafs anser viktigast – spelförståelse.

En spelare i Gustafs ska ta ansvar över sin egen inlärning, hitta egna lösningar och ha bästa möjliga eget beslutsfattande på och vid sidan av planen. Det sker genom att tränaren uppmuntrar spelaren, ger feedback och genom att träna spelarens självkännedom vid inlärning av spelet fotboll.

I Gustafs vill stimulera spelarna individuellt så långt som möjligt samt möta dem på deras egen nivå oavsett kronologisk ålder. Den biologiska åldern, kroppsbyggnaden, perceptions– och kognitionsförmågan, emotionella utvecklingen samt motivationsnivån hos varje spelare är avgörande för vårt sätt att utbilda spelare.

Målet är att tränaren skapar situationer där spelaren får ett eget ansvar och lära sig på egen hand med stöd av tränaren. Det sker genom väl avvägd extern feedback, positiv feedback, inre feedback och egen reflektion från spelaren själv. Spelarens roll kan i vissa fall verka vara mer passiv, men egentligen handlar det bara om en inlärningsmetod som bygger på ett relativt jämställt samarbete mellan spelare och tränare. Lärandet sker bäst genom spelarens eget utforskande och tränarens handledning, i motsats till instruktioner från tränaren som spelaren ska lära in och följa.

6. Lekbetonad träning skapar förståelse för spelet

Lekbetonad träning eller medveten systematisk fotbollslek som träningsmetod, upp till åtminstone 12 års ålder, ger både motoriska och kognitiva erfarenheter som är extra värdefulla för att utvecklas både kort– och långsiktigt.

Eftersom spelförståelse är en mycket stor del av framgången för seniorspelare så prioriteras den i Gustafs ungdomsfotboll. Genom fotbollslek i unga åldrar så får barnet möjlighet att själv, genom klok vägledning utforska möjligheter och begränsningar i fotbollsspelet.

Den systematiska medvetna fotbollsleken är det som vi eftersträvar eftersom den är svår att skapa genom traditionell träning som ofta blir för organiserad, strukturerad, styrd och ensidig. Fotbollsleken är därför sannolikt den effektivaste metoden att skapa förståelse för spelet fotboll.

Vi försöker exempelvis skapa spontanitet, kreativitet, glädje och nyfikenhet under fotbollslek och träning för att på sikt ge tillräcklig självbestämmande motivation hos spelaren. Det sker bäst genom enkla matchlika moment i träningen.

7. Aktiv i flera idrotter

Unga ska kunna vara aktiva i fler idrotter upp till en viss ålder eftersom det kan bidra till att skapa bättre fotbollsspelare på längre sikt. Eftersom fotboll kräver erfarenhet och långvarig träning som oftast leder till topprestationen i 25-30 års ålder, anser vi att det räcker att specialisera sig på en idrott runt cirka 15 års ålder. Dessutom tror vi att med den valda modellen i träning, så räcker det att ökning av specifik träning i fotboll påbörjas först när man är redo för det. Det innebär inte mindre träning, men däremot att fokus i träningen ligger mer på förståelse för spelet fotboll i tidigare åldrar.

8. Flera positiva miljöer stärker fotbollsmiljön

Att ge barn och unga möjlighet att ta del av olika positiva miljöer utvecklar deras möjlighet att utvecklas i fotboll. Olika idrotter, skola eller andra miljöer ser olika ut med olika sociala koder eller sätt att umgås. Att ta del av dessa erfarenheter och utmaningar är främjande för utvecklingen även i den positiva fotbollsmiljön. Vi tror att det bland annat leder till att spelare utvecklar sina sociala egenskaper, relationer med både unga och vuxna samt dessutom ledaregenskaper. Sannolikheten ökar också att utveckla goda psykologiska färdigheter i exempelvis stresshantering, självkännedom eller förmåga att klara sig i olika miljöer.

9. Successiv nivågruppering

Forskning pekar relativt entydigt på att framförallt tidig selektion inte ger bättre utveckling på lång sikt. I Gustafs arbetar vi därför först i ålderskategorin 13-15 år med en successiv nivågruppering. Detta går till på så sätt att spelarna tillhör sin egen träningsgrupp men har möjlighet att spela i ett selekterat lag och träna med detta lag vid ett tillfälle i veckan från 13-14 år, vid två tillfällen från 15 års ålder.

Det är först runt 13 års ålder som spelarna börjar förstå att det i första hand är den egna insatsen, kvaliteten på träningen samt den egna förmågan som påverkar utvecklingen och den framtida prestationen. Därför är det extra viktigt att i dessa år lägga grunden till en stark självbestämmande motivation och passion som behövs för en långsiktig satsning.

10. Ökad träningsmängd och specialisering på en idrott

Barn och unga ska spela och leka mycket fotboll i unga år, samt klara av ökad träning och matchning när den fysiska, kognitiva, sociala och motoriska mognaden visar det. Tidigt i karriären, upp till cirka 12 år, är fotbollslek och medveten systematisk lek den viktigaste tränings- och inlärningsmetoden. Efter det är träning med inriktning på spel viktigast och träningsmängden ökar ofta kraftigt. Övergången ska ske på ett individuellt sätt för att anpassas till varje spelares förutsättningar. Spelaren ska därför själv vara mer medveten om vad en ökning av träningsmängd betyder för att undvika negativa effekter av felaktiga försök att specialisera barn. Först när spelaren är medveten om för- och nackdelar i att fokusera fullt ut på en idrott, så är spelaren i fråga mogen för ökad träningsmängd.

11. Långsiktigt perspektiv och utveckling

Hård specialiserad träning i fotboll behöver inte vara huvuddelen i spelarens utveckling förrän omkring 15 års ålder – eftersom det ökar riskerna för spelaren. Däremot ser vi gärna att barn och unga får spela mycket fotboll under kontrollerade lekfulla former eller i spontanfotboll enligt modellen. Detta eftersom det ger bäst möjlighet till tillräckligt lång karriär för att utvecklas så långt möjligt – samt minska risken för bakslag. Att för tidigt träna hårt på ett ibland felaktigt sätt leder till kortare idrottskarriär eller i värsta fall överträning och följaktligen lägre chans att nå långt i fotboll. Dessutom behöver barn och unga bygga upp motivation och passion för spelet för att vilja fortsätta tillräckligt länge. Det gör de säkrast genom att spela fotboll och känna glädjen i spelet, inte genom att nöta fotbollsfärdigheter i monotona övningar eller köra fysträning utanför planen innan en viss ålder.

Vi arbetar för självbestämmande motivation och förståelse för spelet, inte för tidig negativ specialisering, överträning/utbrändhet, ökade risker för skador på kort eller lång sikt eller tidiga toppresultat på bekostnad av långsiktig utveckling och glädje.