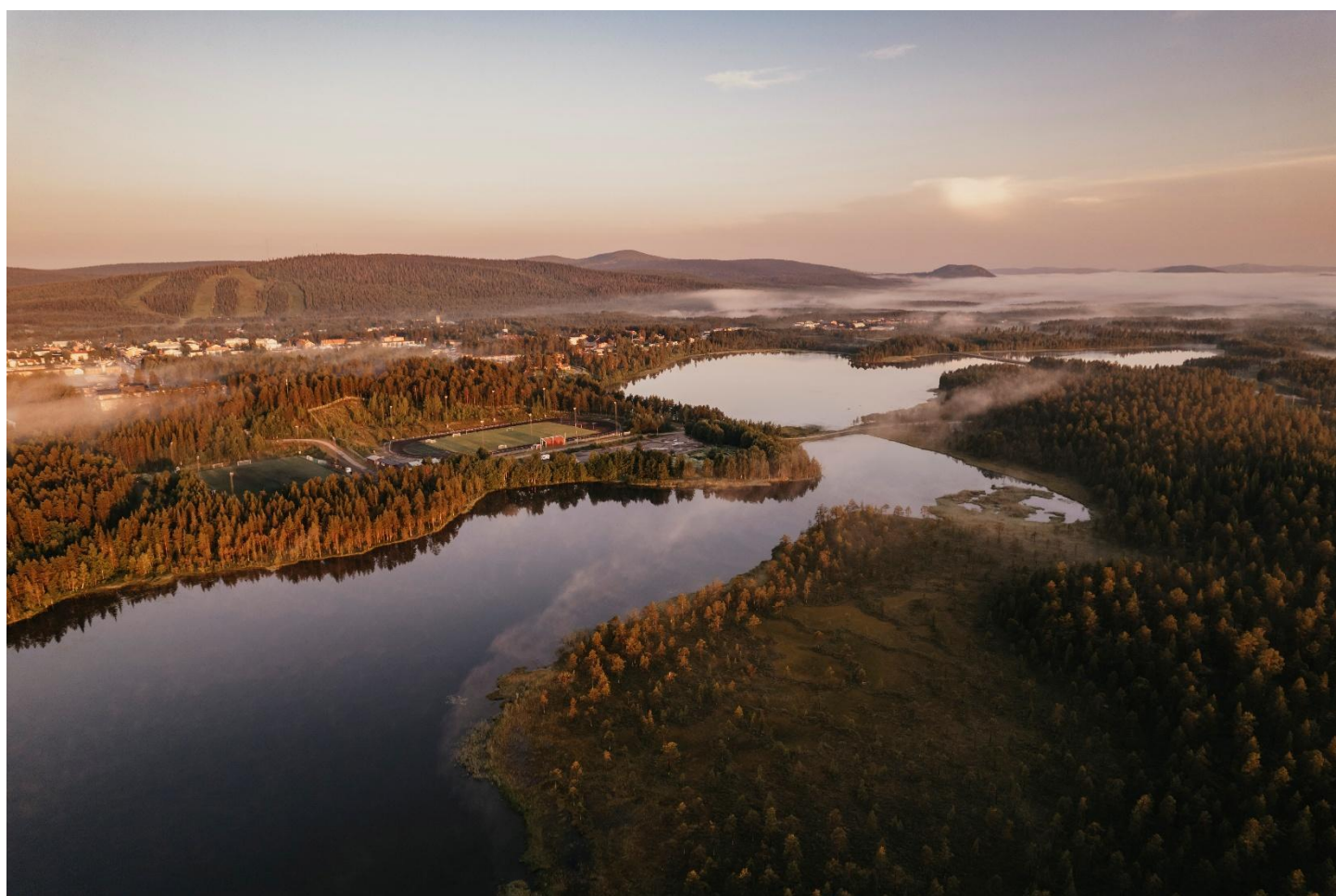


IFK ARVIDSJÄUR FK

Spelarutbildningsplan

6–18 år



Innehållsförteckning

2. Syfte, beskrivning och vision
3. Fotbollens spela, lek och lär
4. Ledarens roll och ansvar
5. Inlärningsmiljön
6. Barn och ungdomars utveckling
7. Allsidig träning
8. Spelarutbildning
9. Träningsplanering
10. Spelformer – så spelar Arvidsjaur FK

2. Syfte, beskrivning och vision

IFK Arvidsjaur FK:s verksamhet styrs i första hand av föreningens stadgar och därefter föreningens policy. Dessa dokument finns att ta del av på föreningens hemsida (laget.se). Syftet med denna spelarutbildningsplan är att spelare, ledare och föräldrar i föreningen ska ha en gemensam syn på hur verksamheten ska bedrivas samt att kvalitetssäkra och säkerställa att spelarna lär sig rätt saker i rätt ålder.

En gemensam spelarutbildningsplan ska också förenkla för nya ledare och tränare. Spelarutbildningsplanen kan med fördel användas vid säsongsplanering samt spelar- och föräldramöten. Dokumentet ska vara levande och utvärderas varje år. Spelarutbildningsplanens grund är de riktlinjer som Svenska fotbollsförbundet har gällande barn- och ungdomsfotboll.

Vår vision

Vi vill vara en breddklubb med ambitioner och med det menas att vi vill erbjuda våra spelare en bra fotbollsutbildning i goda träningsmiljöer tillsammans med lagkamrater. Vi vill också vara en samhällsaktör som tar ansvar för föreningslivet och därigenom erbjuda fotboll för alla och bidra till en trygg och social gemenskap. Vi vill skapa mötesplatser där vår verksamhet skapar en tillhörighet och gemenskap. Vi vill ha ett gott samarbete med andra föreningar, näringsliv, kommun och skolor för att lyckas med vår vision, så många som möjligt, så länge som möjligt och så bra som möjligt. Värdeord i vår förening är: gemenskap, glädje och fairplay.

3. Fotbollens spela, lek och lär (FSLL)

Föreningens verksamhet för barn (6–12 år) bygger på SvFFs filosofi FSLL, som beskrivs nedan.

Fotboll för alla:

- 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 varierar gruppsammansättningen där spelare med varierande

fotbollsmässig utveckling blandas.

- Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse.

Barn och ungdoms villkor:

- Verksamheten utgår från ett barnrättsperspektiv och anpassas efter spelarnas 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.

Glädje, ansträngning och lärande:

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

Hållbart idrottande:

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

Fairplay:

- 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.
- Fotbollen regler efterlevs och domarens beslut respekteras.

4. Ledarens roll och ansvar

- Ledaren i Arvidsjaur FK har ett stort ansvar att vara förebild rörande sitt eget beteende kring träningar och matcher. Ledaren representerar föreningen och måste alltid uppföra sig korrekt.
- Vi ska INTE ha ledare som skriker på spelare under träningar/matcher, utan vi ska ha ledare som på ett pedagogiskt bra sätt förklarar för spelare vad som varit bra och vad som kan förbättras. Denna information ska inte skrikas ut över planen utan tas på ett lugnt och bra sätt efter matchen eller i pauserna under match. Positiv feedback ges med fördel i storgrupp, negativ feedback ges bäst i samtal med spelaren det berör. När matchen är igång ska spelarna själva få tänka och ta beslut utan massa coachning från sidlinjen, detta gör att spelaren kan utveckla sitt eget beslutsfattande i matcherna.
- Ledare i föreningen ser utvecklingspotential i alla människor och spelare alltid, oavsett utgångsläge och behandlar spelarna likvärdigt.

- Våra ledare ska vara positiva krafter som inspirerar och motiverar spelaren att vilja bli bättre och att vilja utvecklas, ledaren gör detta bäst genom att förstärka positiva beteenden.
- Ledare hjälper spelare att behålla sin motivation så länge som möjligt och skapar förutsättningar för spelare att äga sin egen utveckling. Spelaren ska känna glädje med sin fotboll och tycka att fotboll är roligt.
- Alla i Arvidsjaur FK representerar klubbmärket som vi har på bröstet. Om vi ALLA tillsammans tar ansvar, uppträder föredömligt och sköter oss så kommer vi att vara en förening som andra pratar om i positiva ordalag. All alkohol är förbjuden i samband med träningar, matcher, läger och cuper.

Arvidsjaur FK har en coaching filosofi där alla spelare bemöts på ett positivt sätt med mer beröm än kritik. Vi talar om ett förhållande 5 till 1 när det gäller beröm i förhållande till kritik. Vi vill skapa ett motivationsklimat och ett prestationsorienterat förhållningssätt till skillnad från ett resultatorienterat förhållningssätt. Arvidsjaur FK erbjuder utbildning till alla ledare.

Nycklar för att vara en bra ledare:

1. Relation 2. Engagemang 3. Organisation 4. Kunskap

LAGET:

Föreningen har riktlinjer för hur mycket man ska träna och spela i olika åldrar.

PLANERING:

Föreningen har riktlinjer för hur årsplanering, månadsplanering, veckoplanering och träningspass planeras i olika åldrar.

SPELIDE:

Föreningen har en gemensam spelidé i de olika spelformerna där principer och prioriteringar är tydlig för varje spelform.

MATCHNING :

Föreningen har riktlinjer för hur matchning sker i olika åldrar och hur uppflyttning mellan olika åldrar får ske.

CUPER:

Föreningen uppmanar alla lag att åka på många cuper. Föreningen betalar en cup på våren, en på hösten och PSG.

5. Inlärningsmiljön

I vår förening vill vi utgå ifrån forskning och beprövade metoder när det kommer till inlärningsmiljö.

Motivationsmiljö handlar om de förutsättningar som finns i miljön och som skapar trivsel och möjlighet till utveckling. Föreningens policy, gruppens attityder och tränarens sätt att ge feedback och att värdera resultat kontra utveckling är exempel på sådana förutsättningar. Man skiljer på två olika former av motivationsklimat – prestationsorienterat och resultatorienterat. Forskning från SvFF har visat att ett prestationsinriktat klimat är att föredra både ur ett hälsoperspektiv, spelarna mår bättre, också ur ett utvecklingsperspektiv, det vill säga att de blir bättre fotbollsspelare.



Relationer handlar om vikten av att skapa en relation mellan tränare och spelare och där studier visar att genom en god relation mellan tränare och spelare så skapas goda förutsättningar för att främja en inre motivation hos spelare. Tränare bör jobba uppgiftsorienterat för att främja den inre motivationen hos spelare samt jobba individanpassat med feedback och positiv förstärkning. Detta mottas av spelaren på ett bättre sätt om det finns en relation mellan tränare och spelare.

Guided discovery är ett begrepp som syftar på att i träning så lär sig spelaren spelet genom matchlika situationer som skapar möjligheter för spelaren att fatta egna beslut och hitta kreativa lösningar, antingen på egen hand eller genom så kallad guided discovery. Det bästa lärandet sker när spelaren inte blir informerad eller anvisad hur utförandet ska gå till, men däremot får stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar och ger guidning i önskad riktning. Det kan exempelvis ske genom frågetekniker, positiv feedback, bra konstruerade övningar som leder till egen upptäckt, uppgifter med egen reflektion, problemlösningstekniker eller metoder som leder till egna initiativ från spelaren. Kärnan i metoden är att spelaren på egen hand, med hjälp av klok guidning, ska hitta den lösning som individuellt passar bäst. Om träningen ger möjlighet att förstå helheten i spelet, ökar också spelarens självbestämmande motivation. Utgå ifrån spelets skeden i de olika spelformerna.

6. Barn och ungdomars utveckling

Barnens utveckling handlar till stor del om att få den fysiska förmågan att fungera på en allt högre nivå och utvecklingen fortgår och består av perioder av snabb eller långsam tillväxt som påverkas av olika faktorer. Alla genomgår samma utvecklingsperioder, men tidpunkterna och varaktigheten varierar.

För att kunna möta barnen på den nivå där de befinner sig är det viktigt att spelarutbildningen är långsiktig och tar hänsyn till skillnader i mognad. Hur barnet mognat och utvecklats inom olika områden påverkar självklart prestationen för stunden. För att det enskilda barnet ska hamna i fokus är det viktigt att man förstår att det finns mognadsmässiga skillnader mellan spelarna.

Sambandet mellan kroppens utveckling och fysisk prestationsförmåga är tydlig. Barn som mognar sent fysiskt löper större risk att missgynnas utbildningsmässigt om resultat sätts i första hand. Därför är det viktigt att ge alla samma möjlighet och få så många som möjligt att fortsätta så länge som möjligt. Det ger inte bara en vinst i form av bra idrottare utan även en hälsovinst.

Spelarutbildning och utveckling är en lång process som inte sker i en viss förutsägbar takt och efter ett visst mönster. Erfarenheter visar att ett stort antal spelare tagit ett stort utvecklingssteg flera år efter junioråldern. Ett nyckelord för oss är således **tålamod**. Med **uthållighet** och stark **motivation** kan man alltså nå mycket långt.

Den relativa ålderseffekten - Barn som är födda tidigt på året har förmodligen större möjlighet att bli uttagna och få spela matcher än de som är födda under sista kvartalet. Forskningen visar på att det i första hand är fysiska skillnader som skapar den relativa ålderseffekten inom idrott. Det finns en tendens att i tidig ålder titta för mycket på fysiska färdigheter som storlek och styrka. Vi vill prioritera karaktärsdrag och motivation tillsammans med spelmässiga kvalitéer.

Fysisk och psykisk utveckling – barn 6-9år

Fysisk utveckling

- Grovmotoriska rörelser är i centrum, till exempel springa, hoppa, fånga, sparka.

Psykisk utveckling

- Egocentrisk.
- Vill vara i centrum.
- Svårt att lyssna på längre instruktioner
- Liten förståelse för lagaktiviteter.
- Kan oftast bara fokusera på en sak.
- Förmågan att analysera är begränsad
- Rutiner skapar trygghet.
- Behöver positiv feedback
- Deltar i fotboll för att det är roligt.
- Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum

Fysisk och psykisk utveckling – barn 9-12år

Perioden är en "gyllene ålder" för koordinationsinläring, den så kallade motoriska guldåldern, koordinationsträning bör prioriteras på denna nivå. Effekten av specifik uthållighetsträning är liten, den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt.

Fysisk utveckling

- Förändringar av kroppsformen sker. Kroppens proportioner förändras (t ex förskjuts kroppens tyngdpunkt).
- Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt.
- Förbättrad finmotorik.

Psykisk utveckling

- Förståelse för tid och rum utvecklas.
- Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering – ansträngningen är synonymt med prestation.
- Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två).
- Börjar förstå sociala roller.
- Självkännedom och kroppsuppfattning är fortfarande svag.
- Stort behov av att bli accepterad och sedd.
- Söker godkännande från vuxna som föräldrar, lärare och tränare.
- Imiterar idrottsidoler.
- Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt.

Fysisk och psykisk utveckling- barn 12-16 år

Fysisk utveckling

- Tillväxtspurt sker tidigare för flickor, mellan 10 och 14 års ålder, medan pojkarnas tillväxtspurt kommer något senare, i 12–16 års ålder.
- Under denna period blir det centrala nervsystemet nästan fullt utvecklat – vilket innebär att samtliga fysiska kvaliteter är fullt träningsbara: snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination.
- I samband med tillväxtspurt är det gynnsamt med uthållighetsträning.

Psykisk utveckling

- Uppfattningsförmågan förbättras.
- Förmågan att utföra flera saker samtidigt förbättras.

- Kan bearbeta mer information på samma gång.
- Förstår förhållandet mellan tid och rum.
- Frigörelse från vuxna.

Fysisk och psykisk utveckling – barn 16-19år

Fysisk utveckling

- Tydligare fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.
- I och med att muskelmassan ökar förbättras effekten av styrketräning.
- Koordinationen kan fortfarande förbättras, men effekten är inte lika stor som vid tidigare åldrar.
- Stor effekt av anaerob uthållighetsträning.
- Effekten av intensiv träning (styrketräning och mjölksyraträning) ökar eftersom muskelmassan ökar.

Psykisk utveckling

- Vill vara delaktig i beslut.
- Analytiskt och kritiskt tänkande fullt utvecklat i slutet av perioden.
- Förmåga att utvärdera och rätta till.
- Förmåga att visualisera muntliga instruktioner.
- Gruppträck kan förekomma och skapa konflikter.
- Självförverkligande och att uttrycka sig är viktigt.
- Kompisar är viktiga och högt prioriterande.
- Idrottandet blir mer på allvar; höga mål och krav på prestation.
- Full förståelse för och accepterar behovet av regler, normer med mera.

7. Allsidig träning

Ensidig träning, exempelvis genom tidig specialisering, riskerar bland annat att leda till minskad motivation och ökad risk för överbelastningsskador samt att viktiga motoriska färdigheter inte tränas. Att spela fotboll är i sig intermittent då spelet bland annat inkluderar riktningsförändringar, tempoväxlingar, hopp och bollkontroll i olika situationer. Trots detta ger fotboll inte tillräckligt allsidig träning för att spelarnas motorik ska utvecklas på ett tillfredsställande sätt.

De fysiologiska grundkvaliteterna består av: Snabbhet, uthållighet, rörlighet, styrka och koordination och dessa utvecklas genom allsidig träning. Det är en viktig del i spelarutvecklingen och stimulerar till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. Spelarutbildningsplanen ger förslag på hur dessa grundkvaliteter kan tränas och utvecklas för respektive spelform och ålder.

I Arvidsjaur FK:s träningspass är allsidig träning en given del utav passen. Det är bra att väva in det i uppvärmningen/förberedelseträningen och/eller i den avslutande leken men det är att föredra att integrera det i träningspasset för motivationsmiljön.

Uppvärmning/förberedelseträning

Värm alltid upp ordentligt innan träning och match. Tänk på att hela kroppen ska bli varm och att en matchsituation innebär massor av olika löpriktningar, riktningsförändringar, tempoväxlingar och att hela kroppen används. Tänk också på att barn har svårt för att stå och vänta på sin tur så försök att alltid ha planerad uppvärmning där inte köbildning kan skapas. I de yngsta åldrarna är inte uppvärmning viktigt på samma sätt.

Balanserad belastning

Överbelasta inte spelare genom att träna för mycket eller att låta dem spela för många matcher. Ju tröttare en spelare är desto större är risken för skador.

Väv in knäkontroll i träningen

Knäkontroll är ett bra sätt att förebygga skador. Väv in dessa övningar som en naturlig del i träning och i uppvärmning till match.

Spelarutbildningsplan

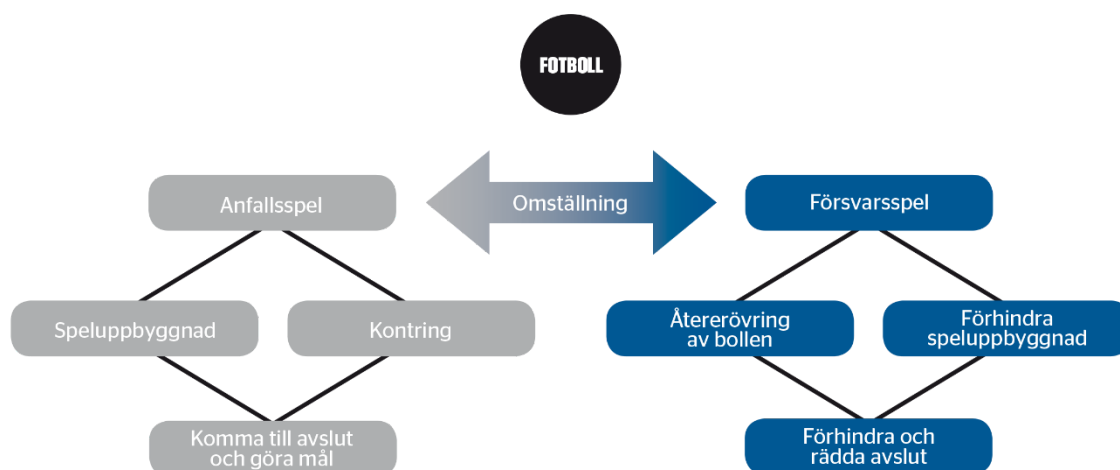
Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel och när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel. Målet med anfallsspelet är att vinna spelytor i djupled och att göra mål.

Omvänt är målet med försvarsspelet att vinna tillbaka bollen, förhindra motståndarna från att vinna spelytor i djupled och förhindra dem från att göra mål. Övergången mellan anfalls och försvarsspel kallas omställning och är karaktäristiskt för spelet. Barn och ungdomsfotboll är en kollektiv idrott med individuellt fokus.

IFK Arvidsjaur FK vill spela en lustfylld anfallsfotboll där spelarnas unika förutsättningar tas tillvara i ett effektivt samspel med lagkamrater. Vi ska gilla att spela bollen till varandra och skapar ytor för varandra med löpningar, passningar och dribblingar. Vår ambition är alltid att göra nästa mål.

Spelarutbildningsplanen är skapad med spelet som utgångspunkt. Det innebär att de rekommendationer som presenteras bygger på hur spelet ser ut i respektive spelform och åldersgrupp. Spelarutbildningsplanen ger en beskrivning av gemensamma utgångspunkter för alla spelformer.

Spelformer - I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller gemensamma spelformer och spelregler. Spelformerna är framtagna med spelarnas bästa i fokus, och målsättningen är att öka delaktighet, spelglädje och lärande. Följande spelformer gäller:



Anfallsspel	Försvarsspel
Speluppbyggnad är skedet när laget har bollen och motståndarna har intagit försvarsformation.	Förhindra speluppbyggnad är när motståndarna har bollen och laget intagit försvarsformation.
Kontring är skedet när laget erövrar bollen och motståndarna inte har hunnit inta försvarsformation.	Återerövring är skedet när motståndarlaget erövrar bollen och laget inte har hunnit inta försvarsformation.
Komma till avslut och göra mål är skedet när laget kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.	Förhindra och rädda avslut är skedet när motståndarna kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.

Grundförutsättningar i anfall och försvar.

För att få till ett bra anfallsspel krävs att man uppfyller vissa grundförutsättningar. Även för ett väl fungerande försvarsspel krävs vissa grundförutsättningar.

Grundförutsättningar i anfallsspel är:

- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

När vi lär ut dessa är det lämpligt att börja med spelbarhet och spelavstånd som är ett förhållande mellan bollhållaren och en eller flera medspelare. Spelbredd och speldjup börjar vi prata om när spelarna är mogna för det någon gång runt 10-11 års åldern.

Grundförutsättningarna i försvarsspel är:

- Press
- Markering
- Understöd
- Täckning

Här börjar vi med att lära ut press, d.v.s. att gå mot bollhållaren för att återerövra bollen. Därefter lär vi ut markering, d.v.s. att bevaka spelare i motståndarlaget. Understöd är hjälp till den spelare som sätter press. Den fjärde av grundförutsättningarna som vi lär ut är täckning som innebär att vi placerar oss på ytor som motståndaren vill komma åt.

Viktiga inslag i inläringen är att alla anfaller när vi har bollen och alla försvarar när motståndaren har bollen.

Spelsystemets olika delar bör introduceras och utvecklas succesivt genom spelformerna. Vi har valt att introducera spelsystem som begrepp i spelformen 5 mot 5 för att lära spelarna positioner och underlätta i begreppen som är kopplade till anfallsspelets grundförutsättningar. **Begreppet spelsystem** - beskrivs ofta med sifferkombinationer som tex 4-3-3, 4-4-2 och 3-5-2 (11 mot 11). Sådana säger en del, men inte särskilt mycket, om hur ett lag agerar på planen. Två lag som t ex spelar 3-5-2 kan göra detta på helt skilda sätt på grund av olikheter i spelarnas individuella egenskaper och på grund av att lagen prioriterar olika grundförutsättningar i spelet. Ett lags spelsystem består av följande delar:

- *Arbetsättet* beskriver lagets prioriteringar/principer i spelets olika skeden, till exempel markerings- eller positionsförsvar i skedet förhindra speluppbyggnad.
- *Formation* anger antal spelare per lagdel. Laget är i formation när spelarna har intagit sina utgångspositioner.
- *Roller* är spelarnas uppgifter i spelets olika skeden, till exempel att en mittfältare ska befinna sig högre upp i planen än de övriga i lagets speluppbyggnad.
- *Spelartyper* avser spelarnas olika egenskaper, till exempel att en forward är snabb och en annan är stark.

Spelarutbildningsplanen ger förslag på några grundläggande uppgifter och prioriteringar som alla lag kan förhålla sig till i respektive spelform och skede av spelet. Varje lag utvecklar sedan en egen metod för att genomföra uppgifterna och följa prioriteringarna. Detta kan ske tillsammans med föreningsutvecklare om man vill.

Med utgångspunkt i den långsiktiga planen för spelarnas motivation och utveckling planeras respektive säsong. Spelarutbildningsplanens avsnitt för varje spelform kan ge bra vägledning för vad som kan prioriteras i olika åldrar.

Säsongspaneringen består även av praktiska delar som träningsdagar och tider samt deltagande i serier och cuper. Det är viktigt att ta hänsyn till de andra aktiviteter som spelarna håller på med och att utgå från spelarnas perspektiv. Det gäller också att ha förståelse för att spelarna har olika individuella förutsättningar.

Veckoplanering - Den långsiktiga utvecklingen tillsammans med erfarenheter från den senaste matchen bör ligga till grund för veckoplaneringen. Tränaren gör planeringen för hela laget men kan även anpassa den till individuella spelare. Det är viktigt att tänka på helheten för veckan och planera veckans träningar och matcher i förhållande till varandra.

Träningsplanering - Träningarna bör bestå av en blandning av spel och övningar med ett återkommande tema (träna spelarnas färdigheter och träna lagets metoder).

Spel på träning bör ske med de spelytor och det antal spelare som gäller för spelformen eller med mindre ytor och färre spelare.

Övningarna bör utformas så att spelarna får många möjligheter att träna på det aktuella temat så matchlikt som möjligt. Det är bra om det finns många ledare på träningarna då det ökar möjligheterna att ge alla spelare feedback och uppmuntran. Det är viktigt med en tydlig rollfördelningen mellan ledarna för att använda ledarresurserna så effektivt som möjligt. Rollfördelningen kan bland annat ange vem som planerar träningen, vem som ansvarar för vilken övning och vilken ledare som har ett extra ansvar för att stötta målvakterna eller ge individuell feedback. Vi vill i tidig ålder integrera fysisträning i fotbollsträningen.

Exempelträningar finns att tillgå på föreningens hemsida som man kan ta del av och gärna testa.

Spelformer och åldrar- så spelar och tränar vi i IFK Arvidsjaur FK

Vi vill i alla spelformerna främja tekniken kopplat till anfallsspelet och bollinnehav.

3 mot 3

Träningsmängd: 1-2 ggr/vecka, 60min.

- Träning av grundläggande naturliga rörelser sker genom lek.
- Regelrätt träning är underordnad leken som inlärningsmetod.
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion.
- Att behärska kroppen i olika rörelsemönster ger en bra grund för långsiktig utveckling i fotboll.
- Vi strävar efter att ha små ytor och att varje spelare skall ha 400 bollkontakter per träning.
- Antal tränare/barn är cirka 1/6.
- Korta arbetsperioder och korta samlingar.
- Variation i övningar och enkla övningar prioriteras.
- Glädjen att få röra på sig och leka med bollen bör hela tiden finnas där. Vi hoppar, springer, fångar, sparkar, rullar och kryper för att ha roligt och för att utveckla koordination och balans.
- Vi tränar grundmotoriska färdigheter och att lära känna kroppens olika rörelsemönster.
- Spelarna ska här lära sig att ta hänsyn till varandra och vara en bra kompis.
- Smålagsspel spelas ofta på träningarna.
- I match strävar vi efter att alla ska spela lika mycket och att positionerna och resultat inte är viktigt.

Målbild: Göra mål och förhindra mål samt ha kul.

Princip (vad): Alla anfaller och alla försvarar.

Metod (hur): Uppmuntra ansträngning.

5 mot 5

Träningsmängd: 2ggr/vecka, 60-75min

- "Den gyllene åldern för motorisk inläring".
- Barnen börjar förstå vad träning innebär och långsamt börjar den få betydelse i kombination med leken.
- Träning är fortsatt det viktigaste momentet för utveckling, även om match på barnens villkor

är en naturlig del av fotbollen.

- Fokus på teknisk återkoppling.
- Grundläggande spelförståelseträning i såväl anfallsspel som försvarsspel.
- Vi börjar att introducera olika termer/begrepp inom fotboll.
- Vi fortsätter att lära spelarna att ta hänsyn till varandra och vara en bra kompis. Vi börjar nu att integrera fysträningen i olika övningar.
- Träningen består av stationsträning där vi tränar på att driva boll, passningar och mottagningar. • Vi blandar färdighetsövningar med spelövningar och smålagsspel.
- Antal tränare/barn är cirka 1/8.
- I match strävar vi efter att alla ska spela lika mycket och att alla får prova på spel på olika positioner.
- Här spelar vi 1-2-1 i både anfall och försvar där vi försöker lära dem att blomma ut i anfallsspel och centrera i försvarsspel, fokus är press på bollhållaren i försvarsspelet och fokus är bollinnehav i anfallsspelet.
- I speluppbyggnad så vill vi lära spelarna att vara spelbara. Forwarden ska försöka att alltid vara spelbar framför motståndarnas backar så ofta som möjligt.

Spelets skede anfall: Speluppbyggnad.

Målbild: Bollinnehav.

Princip: Positioner, behålla bollen inom laget.

Metod: Spelavstånd, spelbarhet.

Spelets skede försvar: Återerövring av bollen.

Målbild: Ta tillbaka bollen.

Princip: Press på bollhållaren

7 mot 7

Träningsmängd: 2-3ggr/vecka, 60-75min

- ”Den gyllene åldern för motorisk inläring”. Skillnaderna mellan olika barn ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt. Vi tränar på matchlika situationer.
- Alla som är uttagna till match får delta lika mycket och alla får prova på olika positioner i spelet. Undantag för målvakt som kan spela mer.
- Vi fortsätter att integrera fysträningen i fotbollsträningen.
- Tävlingsresultaten ges mycket liten betydelse utan det viktiga är att spelarna lär sig fotbollsspelarens och spelets grundfärdigheter.
- Vi vill skapa spelare som är modiga och vågar ta egna beslut.
- En god självkänsla bland spelarna och i gruppen är viktig att skapa.
- En positiv miljö där spelare stöttar och hjälper varandra är viktigt.

- Fortsatt fokus på teknisk återkoppling.
- Spelaren kan från denna spelform få träna och spela matcher med äldre och yngre åldersgrupper i samråd med berörda ledare och föreningsutvecklare.
- I match spelar vi 2-3-1 med markeringsförsvar.
- Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet.
- Här lämnas vår back ibland ensam mot motståndarens forward och detta leder till att spelaren får utveckla egenskaper som är viktiga i det individuella försvarsspelet.
- Vi jobbar med aktionerna rättvänd, halvt rättvänd och felvänd.
- Vi droppar ner med vår forward i speluppbyggnad och prioriterar bollinnehav i matcherna.
- Vi introducerar begreppet planens indelning för spelarna med hjälp av tredjedelar samt fortsätter att lära dem olika termer inom fotboll.

Spelets skede anfall: Speluppbyggnad.

Målbild: Nå motståndarens planhalva med kontroll.

Princip: Spelbarhet bakom, bredvid och framför.

Princip: Passa lagdelar.

Metod: Driva på fri yta.

Spelets skede anfall: Kontring.

Målbild: Komma till avslut.

Princip: Skapa övertal.

Metod: Dribbla och kom till avslut.

Spelets skede försvar: Återerövring av bollen.

Målbild: Direkt återerövring.

Princip: Pressa bollhållaren.

Princip: Övriga spelare markerar.

Metod: Samarbete.

9 mot 9

Träningsmängd: 3 ggr/vecka, 60-75min

- I den här fasen börjar en del ungdomar vara redo för att ta större språng i utvecklingen.
- Mot slutet av perioden börjar träningen öka i mängd och fokus. Det innebär att i slutet av perioden börjar de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt för idrotten.
- Även om spelaren börjar bli relativt duktig på vissa moment återstår mycket träning och insamlande av erfarenhet för att bli riktigt bra.
- Det är fortsatt viktigt att fokusera på prestation och utveckling– att vinna matcher är underordnat.
- I denna ålder så börjar spelarna bli mer mottagliga för kollektiva arbetsmetoder.
- När spelare är i 13–14 års åldern och börjar spela 9 mot 9 så kommer positionsspelet att bli viktigare och då ska det vara 70% speltid i den roll man passar bäst som och 30% speltid i andra positioner.
- Speltiden för spelare ska vara minst 50% av matchtiden i den match man är uttagen till och över tid ska alla ha lika mycket matchtid beroende på träningsnärvaro.

- I denna ålder ger vi spelarna både teknisk och taktisk återkoppling.
- Vi fortsätter med begreppet planens indelning och adderar till spelytor och korridorer.
- Här spelar vi 4-3-1 med positionsförsvar och med offensiva ytterbackar i anfallsspelet och där vi vill skapa övertal i de olika spelytorna. Central forward skall i speluppbyggnad befinna sig högt upp och skapa yta för mittfältarna. I försvarsspelet styr vi alltid spelet utåt.
- I denna spelform så behöver man träna för att spela matcher. Det är upp till varje åldersgrupp att själva bestämma vilken träningsnärvaro som krävs för matcher samt att detta kommuniceras till spelare och föräldrar.

Spelets skede anfall: Speluppbyggnad.

Målbild: Nå motståndarens planhalva med kontroll.

Princip: Spelbarhet bakom, bredvid och framför.

Princip: Använd målvakt för att vända spelet.

Metod: Driva på fri yta, offensiva wingbacks.

Spelets skede anfall: Kontring.

Målbild: Komma till avslut.

Princip: Skapa övertal, fyll på med flera spelare.

Metod: Dribbla och kom till avslut.

Spelets skede anfall: Komma till avslut och göra mål.

Målbild: Komma till avslut.

Princip: Minst 2 spelare i straffområdet.

Princip: Vara först på returer.

Metod: Bemanna olika ytor.

Spelets skede försvar: Förhindra speluppbyggnad.

Målbild: Hindra motståndaren att nå vår planhalva med kontroll.

Princip: Skydda mitten.

Princip: Pressa för att vinna bollen.

Metod: Triggers, gå när bollen går, behåll motståndaren på en sida.

Spelets skede försvar: Återerövring av bollen.

Målbild: Direkt återerövring.

Princip: Pressa bollhållaren.

Princip: Övriga spelare markerar.

Metod: Samarbete.

Spelets skede försvar: Förhindra avslut.

Målbild: Förhindra bollen att komma in i vårt straffområde.

Princip: Ögon på boll och spelare.

Princip: Uppflyttning.

Metod: Markering.

11 mot 11

Träningsmängd: 3ggr/vecka, 60–90 min.

- Fysiologiska, tekniska, taktiska och psykologiska färdigheter (delfärdigheter) slipas i detalj och ökar i intensitet under fasens gång.
- Fotbollsspelaren utbildas inte bara i delfärdigheterna utan även i exempelvis näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer.
- Individuell träning och feedback ökar i betydelse.
- Matchandet ökar också i betydelse.
- Specialidrott på skola bör tas med i spelaren belastning
- Träningsnärvaro på 50% under säsongen krävs för att få vara med. Alla spelare som följer detta skall erbjudas matcher i något av föreningens lag.
- Träningsmetodik, formationer och principer i spelet är givna i tränarnas upplägg.
- Här spelar vi 4-3-3 med två mötande centrala mittfältare och med ytterforwards som kommer in. När bollen kommer in i spelyta 2 så har vi bara en balansspelare.

Spelets skede anfall: Speluppbyggnad.

Målbild: Nå motståndarens planhalva med kontroll.

Princip: Spela igenom, passera lagdelar.

Princip: Djupledslöpningar.

Metod: Spela igenom, offensiva wingbacks.

Spelets skede anfall: Kontring.

Målbild: Komma till avslut.

Princip: Skapa övertal, fyll på med flera spelare.

Metod: Dribbla, passa och kom till avslut.

Spelets skede anfall: Komma till avslut och göra mål.

Målbild: Komma till avslut.

Princip: Minst 3 spelare i straffområdet.

Princip: Hitta assistyta.

Metod: Bemanna olika ytor i straffområdet.

Spelets skede försvar: Förhindra speluppbyggnad.

Målbild: Hindra motståndaren att nå vår planhalva med kontroll.

Princip: Skydda mitten.

Princip: Pressa för att vinna bollen.

Metod: Triggers, gå när bollen går, behåll motståndaren på en sida samt överflyttning.

Spelets skede försvar: Återerövring av bollen.

Målbild: Direkt återerövring.

Princip: Pressa bollhållaren.

Princip: Övriga spelare markerar.

Metod: Samarbete.

Spelets skede försvar: Förhindra avslut.

Målbild: Förhindra bollen att komma in i vårt straffområde.

Princip: Ögon på boll och spelare.

Princip: Uppflyttning. Metod: Markering.