



SPELARUTBILDNINGSPLAN

För ungdomsfotbollen



Innehåll

1. Inledning	sid 3
2. Tränarens roll	sid 4
3. Allmänt om träning, 6 – 10 år	sid 6
4. Allmänt om träning, 11 – 14 år	sid 8
5. Allmänt om träning, 15 – 16 år	sid 10
6. Fotbollstermer	sid 11
7. Spelarutbildning, nivå och åldersgruppering	sid 12
8. Spelarutbildning, översikt 6 – 12 år	sid 13
9. Spelarutbildning, översikt 13 – 16 år	sid 14
10. Tränarutbildning	sid 15

Inledning

Denna utbildningsplan är framtagen till IFK Lindesberg och ska vara ett styrdokument över hur klubben vill att barn- och ungdomsspelarna skall utbildas under sin tid som spelare i IFK Lindesberg.

Utbildningsplanen ska ligga till grund för alla lag då säsongen planeras och träningarna läggs upp. Om våra fotbollsungdomar får träna fotboll i en trygg och positiv miljö skapas förutsättningarna för ett bestående intresse där varje spelare under en lång tid kan delta inom IFK`S verksamhet.

Det åligger IFK Lindesberg som förening att genom engagerade, ansvarsfulla och välutbildade tränare/instruktörer skapa en verksamhet som präglas av positiv anda och stor deltagarglädje, parallellt med en god fotbollsutbildning som i så många avseenden som möjligt förbereder ungdomarna för de successivt ökande krav de möter. När en spelare lämnar ungdomsverksamheten bör han/hon vara förberedd inför seniorfotbollen såväl TEKNISKT som TAKTISKT, FYSISKT och SOCIALT.

Tränarens Roll

Tränarens roll är mångsidig och krävande. Du är inte bara en instruktör och ansvarig för träningar och matcher, utan Din roll är mycket större än så.

Du är en ledare med ansvaret för att tillsammans med Dina spelare skapa en POSITIV STÄMNING där ALLA deltagare känner sig välkomna och viktiga.

Du ska vara POSITIV och UPPMUNTRANDE och alltid vara ett gott föredöme. Ditt engagemang och Din entusiasm stimulerar din omgivning och spelarna känner sig TRYGGA när de deltar i fotbollsträningen.

Tala på ett sätt så att alla förstår Dig, och tänk på att det Du gör är minst lika viktigt som det Du säger.

Varje TRÄNINGSPASS ska planeras av TRÄNAREN så att tiden utnyttjas effektivt.

Att komma väl förberedd är ytterst viktigt. Det skapar ett bra arbetsklimat och god ordning som spelarna mår bra av. Spelarna får dessutom respekt hos Dig som tränare och blir motiverad att göra sitt bästa i alla lägen.

Inför varje träningspass bör man tänka på:

- Målsättningen med passet, vad är temat? Vad är viktigast med dagens träning?
- Hur många spelare kan tänkas komma?
- Hur stora ytor har vi att träna på?
- Hur organiseras passet på bästa sätt?
- Ska alla jobba med samma övning eller ska gruppen delas? Individuell?

Tränarens Roll

Tränarens uppgift är att:

**Observera
Organisera
Instruera**

- Samla spelarna på en bestämd plats då träningen börjar. Det ska vara lugnt och koncentrerat när träningen börjar. Informera spelarna om vad ni skall jobba med under passet.
- Utryck dig enkelt och tydligt. Kom igång snabbt, men ge spelarna chansen att komma till tals om de har något att säga.
- Använd ett riktigt "fotbollsspråk". Det ingår i spelarens utbildning att lära sig fotbolls terminologi.
- Presentera övningarna genom att visa. Det är lättare att SE och förstå, än att bara lyssna.
- Låt spelarna pröva övningen innan Du går in och instruerar eller korrigerar. Det är lättare att få igång övningen på det sättet.
- När Du bryter en övning eller går igenom den efteråt, tänk igenom vad Du bör ta upp. Prata inte för mycket.
- GE MYCKET BERÖM! Visa att Du bryr dig om! Det är viktigt att DU som tränare/instruktör nämner varje spelare vid namn under träningspass/samlingar.
- Visa tålamod, och om övningen inte fungerar beror det kanske på att den är för svår.
- **Reflektera alltid över om Du verkligen når dina målsättningar med träningen, och var noga med att föra en dialog med spelarna.**
 - **Vad tycker spelarna?**
 - **Hur upplever de träningen?**
 - **Kan vi jobba annorlunda?**

Allmänt om Träning 6 – 10 år.

För de allra yngsta 6 – 10 år, skall träningen helt vara inriktad på lekfulla teknikövningar och smålagsspel. Målsättningen med träningen för denna åldersgrupp är att varje spelare i sin egen takt kan bli "vän med bollen". Övningarna bör stegras efterhand och naturligtvis anpassas efter var och en. Det är viktigt att övningarna på ett naturligt sätt utmanar spelarnas teknik och på så vis lockar till träning på egen hand.

- **Inledning.** Samla spelarna och informera dem om vad träningspasset ska innehålla, och hur Du har tänkt att ni skall jobba.
- **Uppvärmning.** Varje spelare har en boll för sig själv så att hon/han kan känna lite arbetsro. Syftet är i första hand teknikträning. Uppvärmning är inte särskilt nödvändigt i fysiologisk bemärkelse, men det är viktigt att spelarna på ett tidigt stadium vänjer sig vid att varje träningspass innehåller en bra uppvärmning.

Teknik delen med varsin boll är mycket viktig. En grundregel bör vara att alla träningspass innehåller en väl tilltagen del där spelarna jobbar med varsin boll.

- **Teknikövningar.** I par, eller i mindre grupper. Här är det lämpligt att genomföra enkla passningsövningar där spelarna får samarbeta.
- **Spelövningar.** Spelövningar bör vara av enkla, men inte nödvändigtvis innebära fritt spel. Gå in och bryt vid lämpliga tillfällen för att påpeka detaljer i spelet. Tänk på att använda korrekt fotbollsspråk, och lär ut termer enligt utbildningsplanen sid. 11
- **Lek eller tävling.** En trevlig krydda att avsluta passet med.
- **Avslutning.** Avsluta träningspasset tillsammans under lugna former där Du som tränare ger synpunkter på det ni jobbat med och hur det fungerat. Låt spelarna komma till tals med kommentarer och hur de upplevt passet. Hann ni med det ni tänkt? Hade det gått att göra något bättre? Vad tycker spelarna? **Glöm inte att alltid ha en positiv framtoning. Beröm och förstärk mycket!**

Fotbollstermer som bör nämnas i åldern 6 – 10 år:

- **Dribbla**
- **Utmana**
- **Finta**
- **Nicka**
- **Ta ner bollen, Dämpa**
- **Inkast-Frispark-Straffspark**
- **Täcka Bollen**
- **Ej Spelbar/Passningsskugga**
- **Enkel regeltolkning**

Det är också viktigt att nämna och träna på positioner i laget, såsom MÅLVAKT, BACK, MITTFÄLTARE och ANFALLSSPELARE. Många ungdoms spelare har hört om de olika positionerna men det är viktigt att låta alla prova på de olika uppgifterna.

Det viktiga ska inte vara att laget ska vinna alla sina matcher, utan det viktigaste är att barnen har roligt och spelar bollen till varandra. Hela laget ska vara delaktiga i spelet och alla ska spela lika mycket.

Följs ovan nämnda punkter kommer glädjen i laget och alla spelare kommer känna sig motiverade och "viktiga". Vilket i slutändan ger fler spelare på träningarna och en förening med många barn och ungdomsspelare!

Allmänt om Träning 11 – 14 år.

I den högre åldersgruppen 11 – 14 år, bör fortfarande tyngdpunkten ligga på varierad teknikträningen för att ytterligare skärpa den funktionella tekniken som gör spelarna än bättre "vänner" med bollen. Här kan man börja med lätt styrketräning. Dessutom kan man nu ha högre krav målsättning i utbildningen vad beträffar **spelförståelse, organisation av ett lag, samt medvetenhet.**

Träningspassen bör vara längre, även om detta inte ska vara ett självändamål på något sätt. Ett effektivt och rolig träningspass behöver inte vara långt, men man kan tänka sig att spelarna utan större problem klarar av ett pass på uppemot 90 minuter.

Laget bör träna vid två tillfällen i veckan.

Tränings passen bör inledas på samma sätt som för den yngre åldersgruppen, dvs. med:

- **Inledning.** Samla spelarna och informera dem om vad träningspasset ska innehålla, och hur Du har tänkt att ni skall jobba.
- **Uppvärmning.** En boll per spelare, enskild teknikträning. Stegra övningarna efterhand. Nu är de fysiologiska motiven större för uppvärmningen. Spelarna bör lära sig att ta eget ansvar för sin egen uppvärmning och lära sig ett basförråd av uppmjuknings- och stretching övningar. Variera uppvärmningsmomenten och glöm inte bort LEKEN! Låt någon av spelarna leda uppvärmningen för hela gruppen, en viktig del av spelarens utveckling. (Spelarna får lära sig att ta ansvar inför sina medspelare)

Teknik delen med varsin boll är mycket viktig. En grundregel bör vara att alla träningspass innehåller en väl tilltagen del där spelarna jobbar med varsin boll.

- **Huvudmomentet.** Spelövningar står i centrum och det är viktigt att de genomförs så matchlikt som möjligt. Det är mycket viktigt för spelarna att känna igen sig från träningarna de gånger "situationen" uppstår på matchen. Här bör man som tränare ha tålamod med att lite mer styrda övningar inte alltid fungerar omedelbart. En eller två längre övningar är lämplig att satsa på.

TEMA träning är något som förbundet satsar på och vill att föreningarna ute i distriktet också gör. TEMA träning innebär att DU som tränare lägger upp träningarna ca: 2 - 3 veckor framåt och har samma tema under dessa veckor. Enligt förbundet är det lättare att utbilda spelarna genom denna typ av träning. Efter att man exempelvis gått igenom väggspel, rörelse under en tema period gör man om samma sak men med ett annat tema. TEMA träning innebär inte att DU behöver genomföra samma övning hela tiden utan lägga in TEMAT i olika övningar.

- **Avslutning.** Det kan vara bra att avsluta passet med fritt spel, behöver inte vara med alla i två lag utan det går även att spela smålagsspel. Samla hela gruppen efter träningspasset och gör en feedback på hur det fungerat under träningen. Ge feedback men framförallt fråga spelarna vad som varit bra och vad kan ni förbättra till nästa träningspass.

FOTBOLLSTERMER som bör nämnas i åldern 11 – 14 år:

- **Vara Spelbar**
- **Försvarssida**
- **Vända Spelet**
- **Spelbredd/Djup**
- **Markering**
- **2 mot 1 (Numerärt överläge)**
- **Uppspel**
- **Väggspel**
- **Press**
- **Regel tolkning**

Allmänt om Träning 15 – 16 år.

I åldern 15 –16 år ökar kraven på **spelförståelse och taktisk spelförståelse** men det innebär inte att teknikträningen blir mindre viktig.

Teknikträningen har alltid hög prioritet oavsett ålder.

Dessutom ökar de fysiska kraven på spelarna vilket innebär nya moment på träningen såsom: **konditionsträning, styrketräning och skadeförebyggande rörlighetsträning.**

Alla nya övningsmoment ökar kraven på tränarens kunskaper, därför är det viktigt att ha en rätt utbildad tränare för dessa ungdomar.

Träningsmängden för ett 16-årslag måste i första hand anpassas efter träningsgruppens ambitionsnivå, men det bör vara ett mål att bedriva åretruntrutning.

Åretruntrutning är lämpligt för alla åldrar.

En annan viktig del i åldersgruppen 15 – 16 år är kostintaget. En studiecirkel i ämnet bör genomföras under säsongen.

Uppläggningsen av träningarna följer i allt väsentligt den för yngre åldersgrupper.

Det bör vara ett mål att spelarna som lämnar 16-årslaget har kännedom om alla grundläggande fotbollstermer.

De begrepp som tillkommer i denna åldersgrupp är t.ex.:

- **Understöd/Tackling**
- **Zon-Markering, Man-Man Markering**
- **Analys av spelet, enkel (taktisk medvetenhet)**
- **mm. mm**

Fotbollstermer

Anfallspel

Spelavstånd	Avståndet mellan spelarna och bollen.
Spelbredd	Spelarnas förmåga att utnyttja planens bredd.
Speldjup	Bollhållaren har medspelare både framför och bakom sig.
Ej Spelbar	Bakom den motståndare som angriper bollhållaren.
Tillbakaspel	Bollhållaren passar bakåt för att behålla bollen inom laget.
Uppspel	Spela bollen från egen planhalva, till motståndarens planhalva där ha bollen under kontroll.
Dribbla	Bollhållaren försöker passera försvaren med bollen under kontroll.
Finta	Bollhållaren försöker få försvaren tro han gör en sak med gör sedan något helt annat.
Utmana	Bollhållaren försöker skapa en 1 mot 1 situation genom att driva bollen mot en motståndare.
Vända Spelet	Att i anfallsspelet flytta över bollen från ett område till ett annat område, oftast från kant till kant.
Crossboll	Lång passning från den ena sidan av planen till den andra.
Försvarspel	
Förssvarsida	Spelaren placerar sig mellan bollen och det egna målet.
Press	Bollhållaren angrips av närmaste försvarare och får därigenom svårt att spela bollen framåt.
Markering	Spelaren befinner sig så nära sin motspelare att han kan bryta en passning innan motspelaren hinner ta emot den.

Spelarutbildning

Nivå och åldersgruppering

Följande områden bör prioriteras vid träning av ungdomsspelare.

	5/7-manna 6 – 12 år	11-manna t.o.m. 16 år
* TEKNIK OCH BOLLBEHANDLING	5	5
* SPEL OCH SPELFÖRSTÅELSE		
anfallsspel	5	5
försvarsspel	1	3
* KONDITION – UTHÅLLIGHET		
med boll	2	3
utan boll	0	2
* MJÖLKSURETRÄNING	0	0
* STYRKETRÄNING		
med egna kroppen som vikt!	2	3
* SNABBHETSTRÄNING	2	4
* SPÄNST	1	2
* RÖRLIGHETSTRÄNING	1	3
* STRETCHING	1	3

5 = Ska tränas 4 = bör i hög grad tränas 3 = bör tränas 2 = kan tränas 1 = behöver inte tränas 0 = ska inte tränas

Spelarutbildning**Översikt 6 –12 år "Barn"**

Ålder	Mål att kunna	Att påbörja
6-8 år	"Vän med bollen" övningar. Driva med bollen. Vända med bollen. Bredsidespassningar. "två-målsspel".	Bollmottagning, höga bollar. Skott med vristen. Ej spelbar. Enkla finter (passningsfint). Nick, stillastående. Prova på målvaktsspel.
9-10 år	Bollmottagning, höga bollar. Vristskott på liggande boll. Utmana 1 mot 1, 2 mot 1. Några finter. Våga nicka. Driva bollen med tempoväxling. Försvarsida.	Mottagning med bröstet, låret. Utsidan av foten i dribblingar. Skott under löpning. Nick med upphopp. Spelaravstånd. Vara spelbar. Enkel markering.
11-12 år	Bollmottagning på bröst och lår. Nick med upphopp och under rörelse. Driva bollen med tempoväxling och riktningsändring. Spelaravstånd. Spelbredd. Speldjup. Enkel markering. Uppvärmning, hur och varför.	Väggspel. Täckning / understöd. Inlägg.

Spelarutbildning

Översikt 13 –16 år

Ålder	Mål att kunna	Att påbörja
13-14 år	Väggspel. Täckning. Crossboll / vända spel. Skapa yta. Överlämning. Enkelt zonspel (zonmarkering). Regler. Press mot bollhållaren. Grundläggande stretching och rörlighetsträning.	Förbränningsträning med boll i spelövningar. Smabbhetsträning. Uppspel. Fasta situationer.
15-16 år	Överlappning. Andra våg. Skillnad mellan zonförsvar och markerings försvar. Press / understöd. Skillnaden mellan spjälkningsträning och förbränningsträning. Kost och vätska i idrotten. Skadeförebyggande åtgärder.	Enkla analyser av matcher.

Tränarutbildning

IFK Lindesberg har som mål att varje tränare/instruktör har en utbildning som motsvarar kraven för den åldersgrupp man arbetar med.

IFK Lindesberg har som mål att minst en tränare/instruktör i respektive åldersgrupp ska ha minsta utbildning enligt nedanstående tabell.

Åldersgrupp	Utbildning
6-10 år	Avspark.
11-12 år	BAS1, Ledarskap och spelförståelse.
13-14 år	BAS1, Teknik, Träningslära och MV spel.
15-18 år	BAS2, komplett kurs