

Spelarutbildningsplan

Ett dokument som berättar hur IFK Luleå vill bedriva sin barn- och ungdomsverksamhet i olika åldrar och spelformer



Om dokumentet

Detta dokument är framtaget för som ett praktiskt och vägledande stöd för ledare i IFK Luleå. Syftet är att skapa en sammanhållen och långsiktigt hållbar verksamhet där alla lag och åldersgrupper utgår från samma grundprinciper för spelarutveckling, träningsinnehåll och ledarskap. En gemensam riktning minskar godtycke, ökar kvaliteten och skapar tydlighet för både spelare och ledare över tid.

Samtidigt är det viktigt att planen inte ses som ett regelverk. Verksamheten ska alltid anpassas efter spelarnas ålder, mognad och förutsättningar. Ledarskap kräver omdöme och spelarutbildningsplanen ska ses som ett stöd för beslut, inte som en ersättning för dem.

Spelarutbildningsplanen är ett levande dokument som kontinuerligt utvecklas utifrån erfarenhet och ny kunskap.



Relaterade dokument

Fokus för spelarutbildningsplanen är att beskriva hur vi vill bedriva fotbollsutbildning i föreningen. Andra kompletterande dokument är:

- [IFK Luleås värdegrund och uppförandekod](#)
- [Riktlinjer för Unga IFK Luleå](#)
- [Handbok för Unga IF Luleå](#)
- [Policy för film foto eller annan dokumentation på sociala medier](#)
- [Rutiner för Unga IFK Luleås resor till seriespel samt Coop Norrbotten Cup](#)
- [Principer för fotbollsverksamhet i Luleå fotbollsallians](#)
- [Samsyn Norrbotten](#)
- [SvFF: Fotbollens spela, lek och lär](#)

Innehåll

[IFK Luleås värdegrund](#)

[IFK Luleås uppförandekod](#)

[IFK Luleå-spelaren](#)

[Ledarbeteenden](#)

[Målbild för strukturen i IFK Luleås barn- och ungdomsfotboll](#)

[Allmänna riktlinjer för träning och match](#)

[Generellt kring spelarutvecklingsprocessen](#)

[Grundläggande fotbollsteori](#)

[Arbetssätt 3v3](#)

[Arbetssätt 5v5](#)

[Arbetssätt 7v7](#)

[Arbetssätt 9v9](#)

[Arbetssätt 11v11](#)

IFK Luleås värdegrund

Vår värdegrund bygger på kamratskap, glädje, kvalitet och engagemang. Vi vill skapa miljöer där alla där alla känner sig välkomna och respekterade, både på och utanför planen. Genom att främja en positiv atmosfär av glädje och gemenskap vill vi inspirera varje individ att utvecklas och nå sin fulla potential. Vi ställer höga krav på kvalitet i allt vi gör, från träning till match, och vi strävar efter att vara förebilder för fair play och sportsmanship. Vårt engagemang sträcker sig bortom fotbollsplanen – vi är en del av samhället och arbetar aktivt för att bidra till en bättre och mer inkluderande värld.

Glädje

Kamratskap

Kvalitet

Engagemang

[Länk till hela värdegrunden](#)

"Vi gör det för varandra, för Luleå och för hela samhället."



IFK Luleås uppförandekod

Uppförandekoden är en vägledning till hur vi i IFK Luleå uppträder. Den syftar till att gagna vår verksamhet, bidra positivt till gruppens förmåga samtidigt som den ska fungera som stöd för var och en av oss.

Förtroende

Jag värnar om det förtroende jag har i föreningen. Jag förstår vad som förväntas av mig och utnyttjar inte min ställning eller låter mig utnyttjas av andra. Jag är medveten om att mina relationer, både inom och utanför föreningen, kan påverka detta förtroende.

Respekt

Som representant för IFK Luleå lever jag våra gemensamma värden: kamratskap, kvalitet, glädje, engagemang och alla människors lika värde. Jag agerar respektfullt i olika situationer, följer spelets regler och respekterar medspelare, domare, andra funktionärer och motståndare.

Bidrag till gruppen

Jag bidrar aktivt till att gruppen löser sina uppgifter. Jag delar mina erfarenheter och tar del av andras kunskap. Genom personlig omtanke stödjer jag mina kamrater och skapar trygghet, glädje och förtroende i gruppen. Jag lyssnar på lagets ledare och medspelare, gör mitt bästa för laget, och är ansvarsfull genom att vara på plats i tid med rätt utrustning.

Ansvar

Jag känner till de lagar och regler som gäller för mig och min fotboll i IFK Luleå. Jag tar ansvar för mina handlingar och ser konsekvenserna av mina beslut. Jag är även ansvarig för min egen fysiska och psykiska hälsa samt agerar när någon bryter mot uppförandekoden.

Genom att leva efter dessa principer skapar vi en stark gemenskap och fortsätter vara en förening att vara stolta över

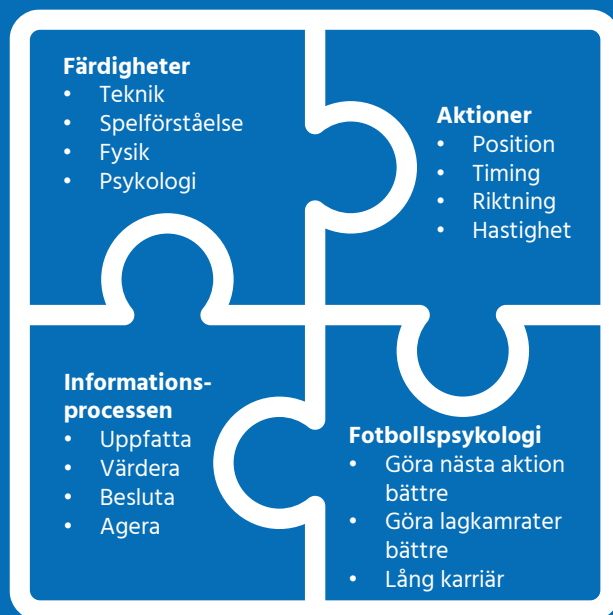


Målbild för IFK Luleå-spelaren

En spelares **färdigheter** är grunden. **Informationsprocessen** styr hur spelaren uppfattar, värderar och fattar beslut.

Aktionerna är utförandet på planen och **fotbollspsykologin** bidrar till att allt sker mer stabilt och hållbart.

En spelare i IFK Luleå behöver behärska alla spelets skeden och vara skicklig på samtliga **färdigheter** samt ha en förståelse för hur de samverkar.



Färdigheter

En spelare i IFK Luleå behöver behärska och vara skicklig på samtliga färdigheter.

Spelförståelse

- Söker information (huvudvridningar).
- Befinner sig på "rätt" plats utifrån position i laget.
- Förstår sin roll och agerar efter sitt lags arbetssätt.

Teknik

- Klarar av att behärska teknik i hög hastighet.
- Kan välja och använda sig av rätt teknik i situationerna.

Fysik

- Koordination och kroppskontroll för att klara av att utföra sin aktion.
- Klara av att utföra sina aktioner med hög intensitet flera gånger över tid.

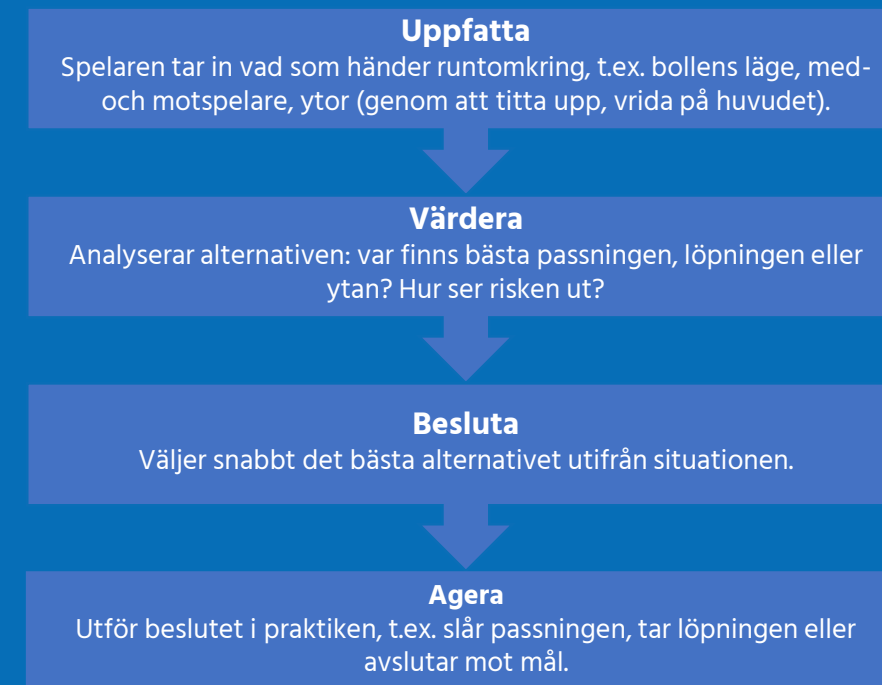
Psykologi

- Utför sin roll/uppgift oavsett domslut, resultat eller prestation.
- Klarar av att fokusera på nästa aktion.
- Gör lagkamrater bättre.



Informationsprocessen

En spelare i IFK Luleå behöver behärska och förstå informationsprocessen för att kunna fatta bra aktioner.

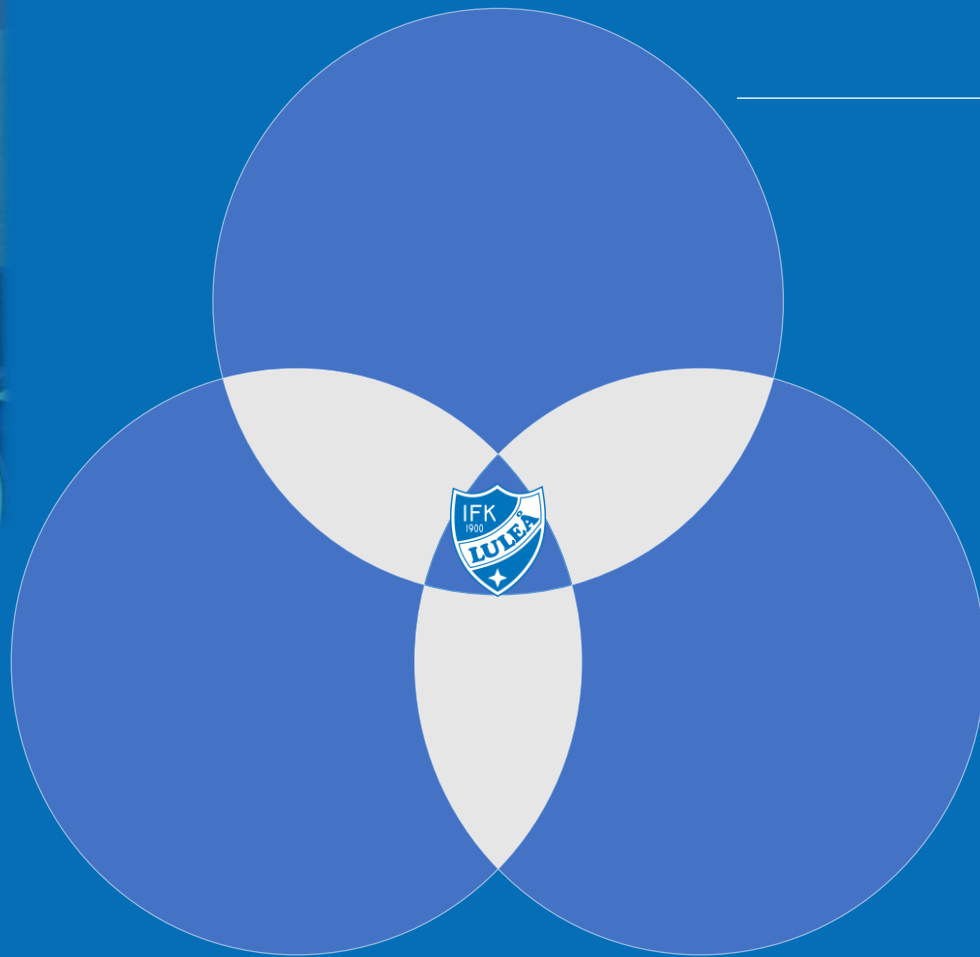


Ledarbeteenden



Långsiktig utveckling

Misslyckande är en naturlig del av lärandet, därför viktigt med tålamod och konstant uppmuntran från ledare.



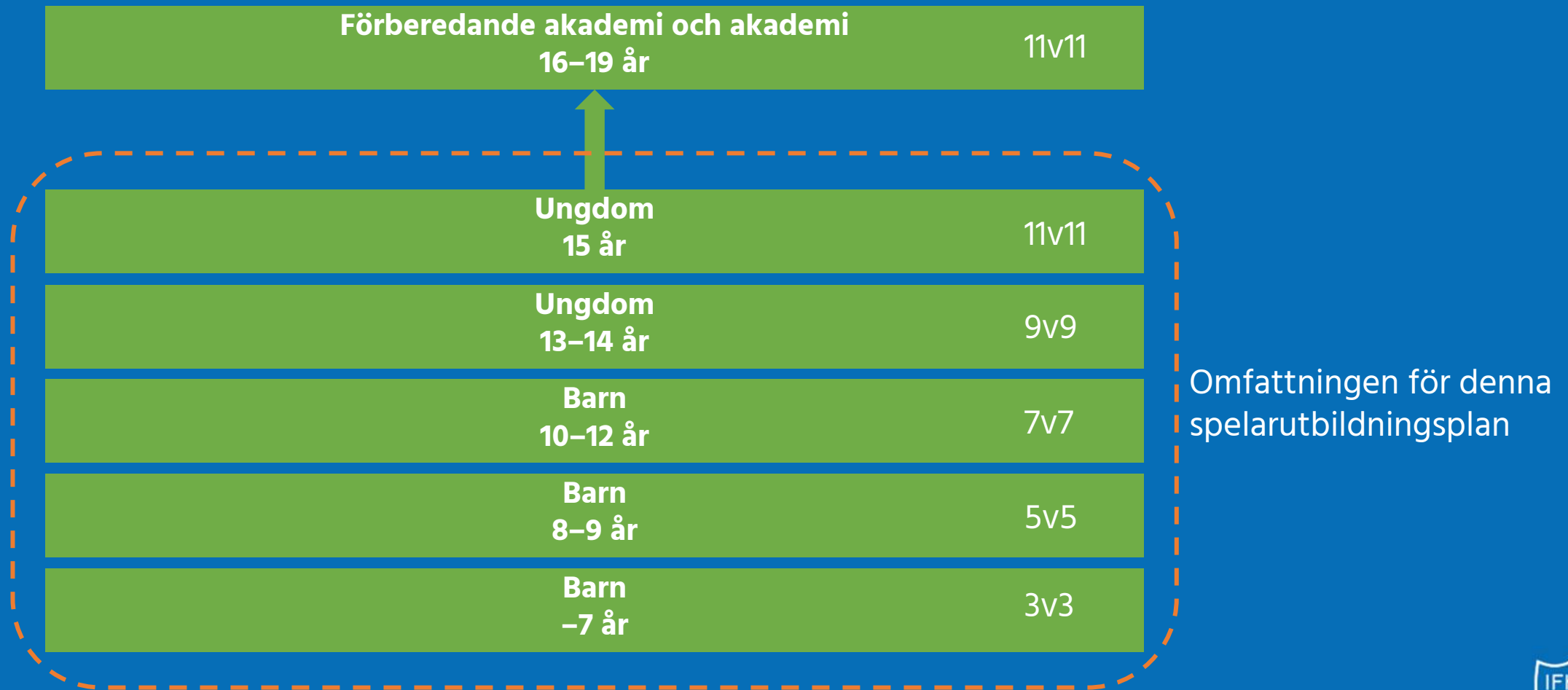
Engagemang

Vara aktiv på träningen genom glädje! Driv på, instruera, beröm, uppmuntra och på så sätt få en hög aktivitetsgrad tillbaka från spelarna.

Positiv förstärkning

Förstärka när spelarna visar mod och anstränger sig oavsett utgång av försöket.

Målbild för strukturen i IFK Luleås barn- och ungdomsfotboll

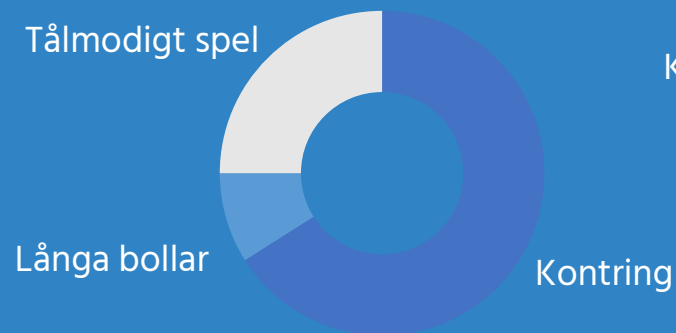


Spelstil – IFK Luleå

En övergripande modell över hur vi vill spela vår fotboll

Anfallsspel

Speluppbyggnad

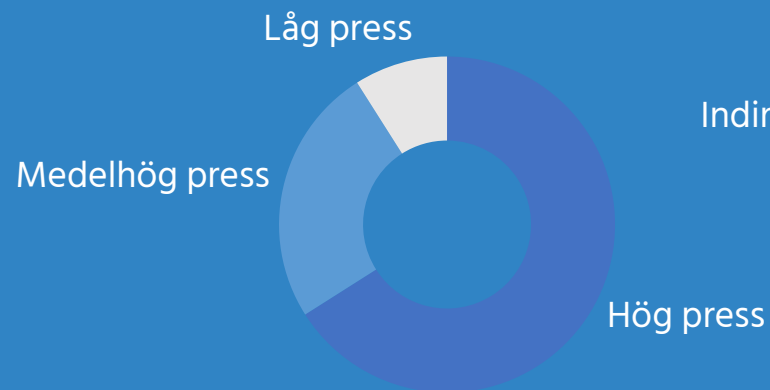


Kombinationsspel



Försvarsspel

Pressspel



Återerövring



Allmänna riktlinjer kring träning och match

- Match är träning, inte bara ett resultat

Träning

- Vi fokuserar på utveckling före resultat.
- Vi ser varje spelare som viktig.
- Vi uppmuntrar mod och egna initiativ.
- Vi medverkar till att alla spelare utvecklas individuellt utifrån sina förutsättningar.
- Vi skapar hög aktivitet och många bollkontakter.
- Vi uppmanar till egen träning och ger gärna konkreta träningstips.
- Vi bedömer beslut och intention –inte bara utfallet.
- Vi lyfter intentionen i spelarens aktion snarare än resultatet av aktionen.
- Vi fokuserar på att våga göra rätt och på val som är utvecklande, även när utfallet inte blir lyckat.
- Vi begränsar oss till tre övningar per träning: en förberedande övning, en spel-/huvudövning samt ett avslutande moment i form av spel eller lekfull övning.
- Vi upprepar syftet med träningen ofta för att öka medvetenheten och förståelsen hos våra spelare.
- Vi betonar vikten av skolarbetet och att detta prioriteras vid behov.
- Vi uppmuntrar och anpassar oss när yngre spelare vill medverka i andra idrotter.

Match

- Vi ser matchen som ett utbildningstillfälle och strävar efter att spela som vi tränar.
- Vi prioriterar prestationen före resultat.
- Vi vill alltid vinna, men långsiktig utveckling kommer först.
- Vi ger våra spelare verktyg för att på sikt bli så bra som möjligt som fotbollsspelare.
- Vi spelar modigt och utvecklande.
- Vi uppmuntrar att spela sig ur situationer.
- Vi coachar beteenden och intentioner men låter spelarna fatta egna beslut.
- Vi har träningsflit som en faktor vid laguttagning från 10 år och uppåt.
- Vi låter alla som är kallade till match spela ungefär lika mycket.
- Vi har en rotation mellan olika positioner långt upp i åldrarna.
- Vi tillåter ingen att spela match utan att ha betalt den årliga medlemsavgiften.

Generellt kring spelarutvecklingsprocessen

11v11 (15– år)

Spelarna har ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden och lagens spelsystem syns allt tydligare.

9v9 (13–14 år)

Förmågan att samarbeta förbättras i takt med ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans. I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra. I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning.

7v7 (10–12 år)

Förmågan att samarbeta ökar och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och motståndare som är bra att bevaka.

5v5 (8–9 år)

Förmågan att samarbeta är begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten. I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker ytor framför målet.

3v3 (6–7 år)

Fokus ligger nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta. Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

Kombination av bredd och spets i IFK Luleå

IFK Luleås spelarutbildningsmodell utgår från individen.

I barnfotbollen ges alla spelare möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar inom en gemensam träningsmiljö. Fokus ligger på lärande, trygghet och långsiktig utveckling snarare än tidiga bedömningar av nivå eller potential.

I ungdomsfotbollen, från 13 år, kan detta kompletteras med nivåanpassning, inklusive miljöträning och vid dessa tillfällen skapas mer jämna träningsmiljöer för att möjliggöra rätt tempo, beslutshastighet och motstånd utifrån 25-50-25-modellen. Bredd och spets kombineras för att både behålla många spelare över tid och samtidigt ge tillräcklig utmaning till dem som för tillfället ligger längre fram i sin utveckling. Modellen bygger på konstant rörlighet mellan nivåer och har ett tydligt långsiktigt utvecklingsfokus snarare än kortsiktiga resultat.

Barnfotboll – upp till 12 år

- Utgår från varje spelares förutsättningar, inte jämförelser med andra.
- Alla tränar i samma grupp och med samma innehåll.
- Anpassning sker genom instruktioner, feedback, roller och uppgifter.
- Samma övning men olika krav på tempo, beslut och utförande.
- Fokus på lärande, trygghet och motivation.

Hur?

- Variera instruktioner och uppgifter inom samma övning.
- Ge individuell feedback kopplad till utvecklingsmål.
- Justera roller, startpositioner och ansvar i spelmoment.

Ungdomsfotboll – från 13 år

Träning och match bör, i den utsträckning det är lämpligt utan att påverka lagets sammanhållning, gruppdynamik och spelarens generella känsla av tillhörighet, vara individanpassad utifrån spelarens nuvarande färdighetsnivå.

- Utgår från aktuell färdighetsnivå, inte långsiktig potential.
- Utgår från 25-50-25 modellen.
- Syftet är rätt tempo, rätt motstånd och rätt beslutshastighet.

Hur?

- Spelare tränar ibland uppåt eller nedåt i nivå, inom samma trupp.
- Rörlighet mellan grupper, inte fasta urval.
- Miljöträning med äldre träningsgrupper

25-50-25: en modell för nivåanpassning

I ett lag finns alltid olika färdighetsnivåer. 25/50/25-modellen är ett sätt att skapa rätt balans mellan trygghet och utmaning genom nivåanpassning.

Nivåanpassning handlar om att anpassa svårighetsgraden i träning och match efter spelarnas aktuella färdighetssnivå. Detta är vårt sätt att inom våra lag ge alla spelare chansen att ibland träna och spela utifrån hur långt man kommit i sin utveckling.

Unga fotbollsspelare utvecklas på lång sikt inte bäst genom att alltid träna med/mot spelare som kommit lika långt.

Föreningen tror på möjlighet till varierade grupsammansättningar, inte fasta träningsgrupper inom laget.

Syftet med nivåanpassning är att skapa rätt utmaning för alla. Syftet INTE för att förenkla för oss ledare genom bättre flyt och fler kortsiktiga vinster.

Målet är att alla spelare ska få rätt utmaning, känna motivation och utvecklas över tid.

Tränare rekommenderas att föra en löpande dialog med föreningens fotbollsutvecklare kring hur nivåanpassningen kan utformas på bästa sätt utifrån spelarnas behov och gruppens förutsättningar.

Grundprincip

Variation mellan dessa miljöer ger bäst utveckling. Alla tre delarna behövs för att utvecklas fullt ut.

25% med spelare som kommit längre

Tempot och kraven höjs – man pressas att prestera.

50% med spelare på samma nivå

Med likvärdiga spelare får man en stabil och utvecklande träningsmiljö.

25% med spelare som inte kommit lika långt

Man tränar på ansvar, noggrannhet och ledarskap.

Skillnaderna mellan toppning, nivåindelning och nivåanpassning



Toppning

Toppning är när man låter de spelare som tränarna anser vara bäst få exempelvis mer speltid än någon annan i laget under en match.

- En framgång på kort sikt (vinner en cup eller match).
- Dessa spelare utvecklas initialt men kommer samtidigt under stor press.
- De spelarna som inte anses vara bäst får inte samma utvecklingsmöjligheter och känner inte att de är en del av gruppen.
- Konsekvensen kan bli att både spelare som anses bättre och de som inte ges samma förutsättningar slutar på grund av detta.
- Det blir inte samma lagkänsla och trygghet i laget.



Nivåindelning

Nivåindelning är när man låter de spelare som för stunden är längre fram i utvecklingen konsekvent träna och spela matcher tillsammans.

- Skapar fasta grupper eller nivåindelade "statiska grupper" under träning.
- Fasta matchlag inom en grupp.
- Ingen rotation av spelare mellan olika nivåer på träning eller match.
- Det blir inte samma lagkänsla och trygghet i laget.



Nivåanpassning

Nivåanpassning är när man anpassar träning och matcher så att alla får rätt utmaning och möjlighet att utvecklas och delta.

- Få så många att spela fotboll så länge som möjligt.
- Barnen känner oftare att de "lyckas" på träning och match.
- Möjliggöra för alla att utvecklas utifrån sitt eget nuläge.
- Alla barn får lära sig att ta ansvar på träning och match.
- Laguttagningar sker med en rotation mellan matcher.
- Skapar en stark lagkänsla och trygghet i laget.



Lathund – Planstorlek och antal spelare vid spel under träning

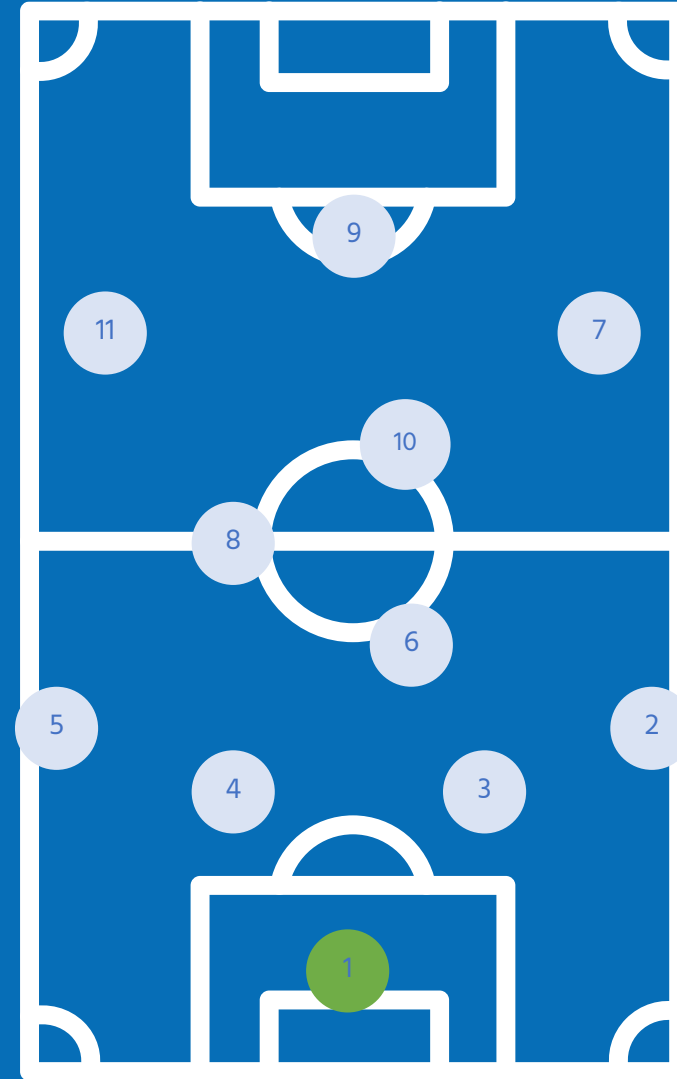
Vid spel under träning eftersträvar vi att följa nedan modell:

	7v7 10–12 år	9v9 13–14 år	11v11 15 år–	Tidsintervall	Progression
Stort spel	6–7 spelare	8–9 spelare	8–11 spelare	Spel: 8–15 min Vila: 2 min Reps: 2–6 st	1. Längre intervaller 2. Fler intervaller
Medelstort spel	4–5 spelare	5–7 spelare	5–7 spelare	Spel: 3–6 min Vila: 2 min Reps: 4–6 st	1. Längre intervaller 2. Fler intervaller
Litet spel	2–3 spelare	2–4 spelare	3–4 spelare	Spel: 1–2 min Vila: 1–3 min Reps: 5–15 st	1. Minskad vila 2. Längre intervaller 3. Fler intervaller
Planstorlek	Djup: Utespelare X8 Bredd: Utespelare X5	Djup: Utespelare X9 Bredd: Utespelare X6	Djup: Utespelare X10 Bredd: Utespelare X6		

Utgångspositioner och nummer

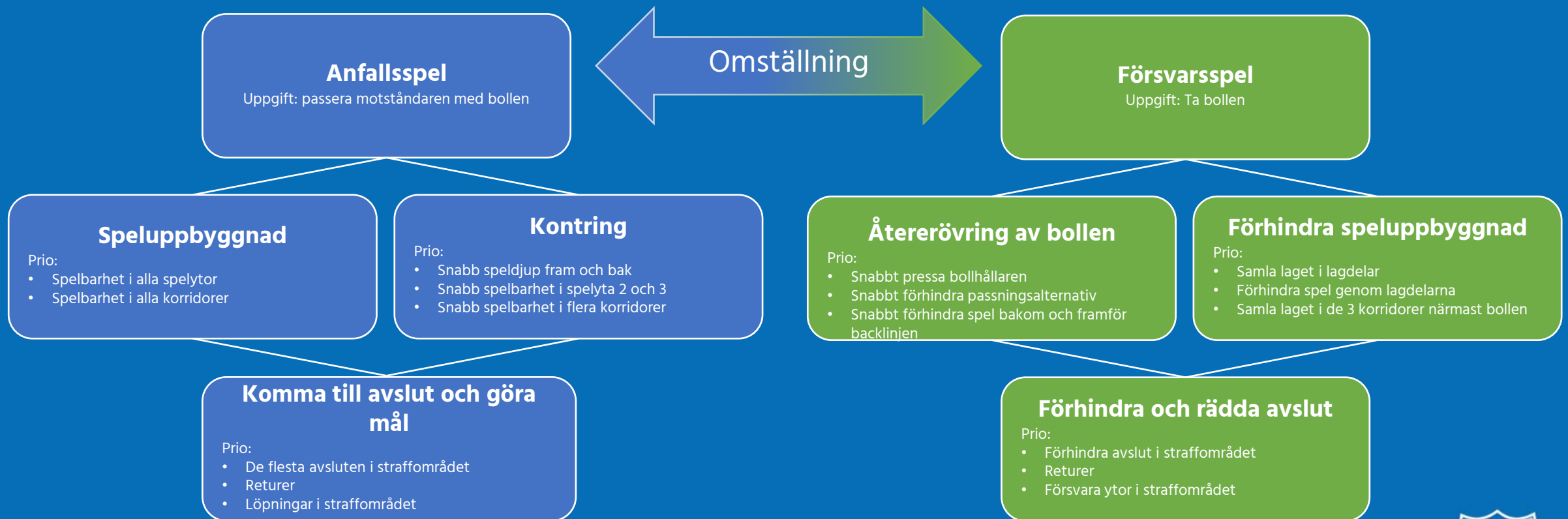
Positionerna i ett spelsystem är numrerade 1–11. När vi pratar om sättet att spela pratar vi om positioner i ett nummerformat.

- 1 = Målvakt
- 2 = Högerback
- 3 = Höger mittback
- 4 = Vänster mittback
- 5 = Vänsterback
- 6 = Höger innermittfält, balansspelare
- 7 = Höger yttermittfält/Ytterforward
- 8 = Vänster innermittfält, balansspelare
- 9 = Centerforward
- 10 = Offensiv central mittfältare
- 11 = Vänster yttermittfältare/Ytterforward



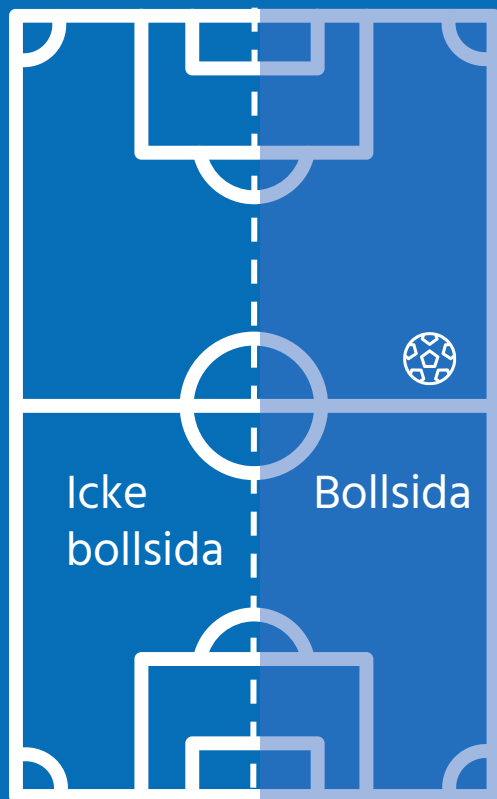
Spelets skeden

Dokumentet utgår från spelets skeenden som beskriver varje del av spelet fotboll och används i SvFF:s utbildningsmaterial. Utifrån dessa skeenden beskriver vi IFK Luleås principer och subprinciper som ska präglade våra barn- och ungdomslag. Spelets skeden introduceras först i spelformen 7v7.



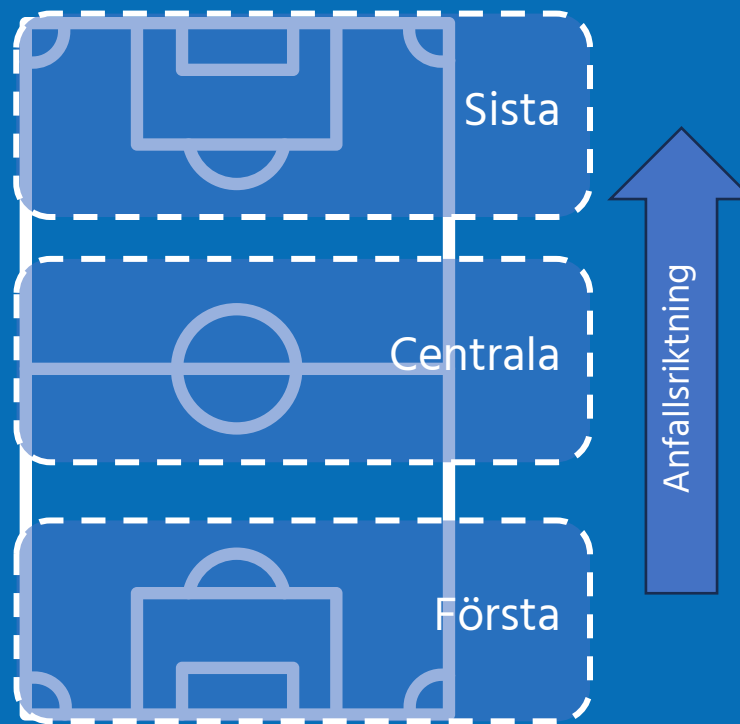
Bollesida (Från 7v7)

Planen kan delas på mitten i sidled med bollesida och icke bollesida.



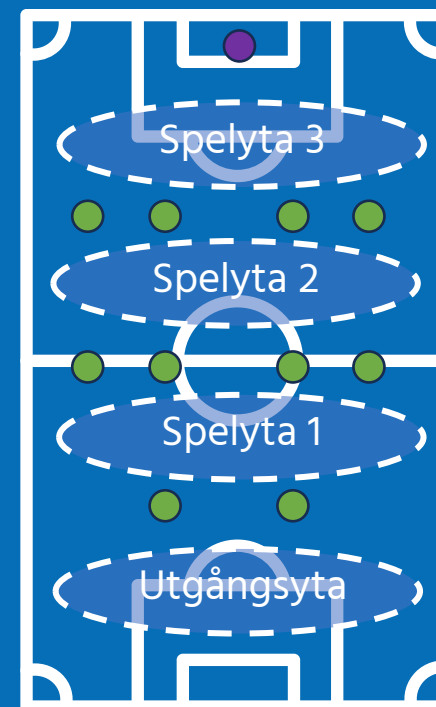
Tredjedelar (Från 7v7)

Planen kan delas in i tredjedelar som kan användas som riktlinjer i spelet. I försvarsspelet kan laget exempelvis börja pressa i den centrala tredjedelen.



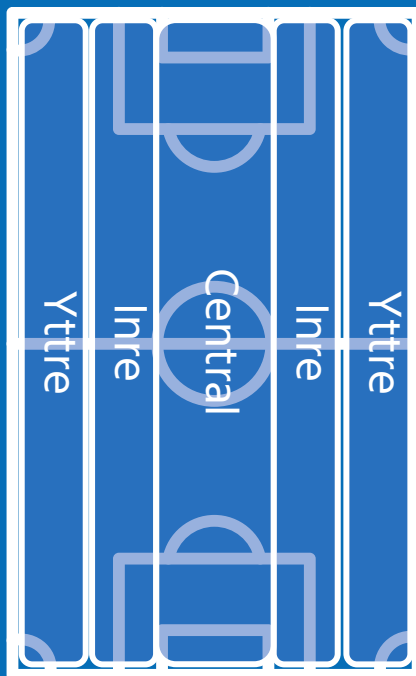
Spelytor (från 9v9)

Spelytor baseras på motståndarens positioner och är ytorna framför och bakom motståndets lagdelar. Används främst i anfallsspelet för att hjälpa bollhållare och medspelare att fatta beslut.



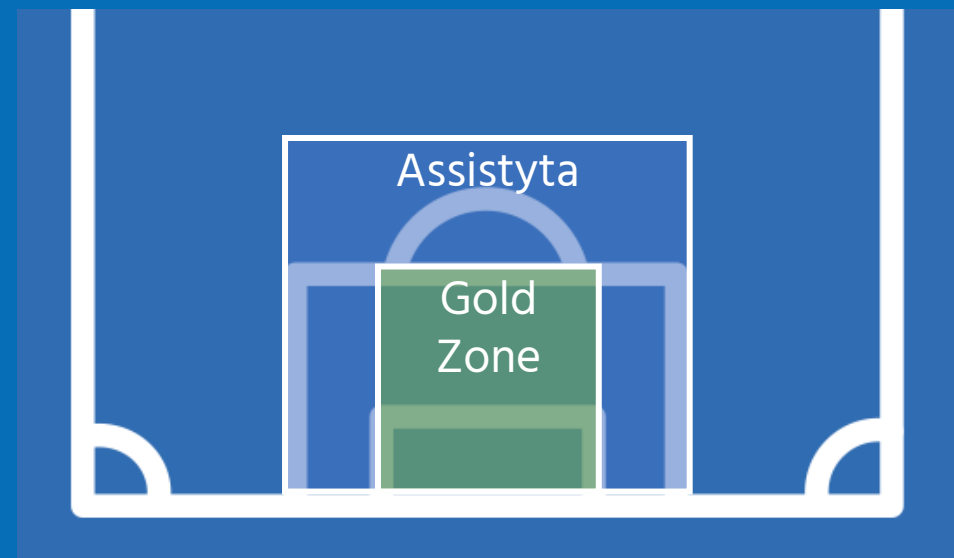
Indelning i korridorer (Från Ilvll)

Korridorer är ett bra riktmärke för överflyttningar och centrering i försvarsspelet och positionering i anfallsspelet.



Assistytter och Gold Zone (från Ilvll)

Assistytta är den del av planen där en spelare kan slå en passning eller förarbete som leder till målchans. Gold Zone är ett område nära mål som statistiskt ger störst chans till mål, även kallad "Boxen".



Arbetsätt 3v3



Spelfilosofi

Vi vill spela en fotboll som präglas av ett anfallsspel där vi tar bollen framåt. Spelarna ska våga prova sig fram genom att dribbla, driva och skjuta för att på sikt lära sig vad som funkar bäst.

Försvarsspelet ska vara av det mer offensiva slaget, där vi alltid försöker ta bollen av motståndarna.

Målbild i anfallsspel:

Passera motståndarna med bollen.

Spelarnas individuella uppgift i anfallsspel:

Driva, vända, dribbla.

Målbild i försvarsspel:

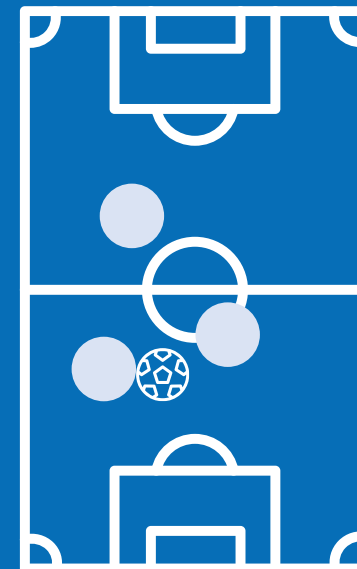
Ta bollen.

Spelarnas individuella uppgift i försvarsspel:

Bryta och försvara rätt sida.

Utgångspositioner:

I spelformen 3v3 har vi inga utgångspositioner. Alla spelare spelar försvarsspel och anfallsspel.



IFK Luleå–spelaren ska sträva efter:

Göra nästa aktion bättre

- Erövra bollen direkt efter bolltapp
- Spelbar direkt efter bollvinst
- Våga driva framåt med boll, trots tidigare misslyckade försök

Göra lagkamrater bättre

- Berömma lagkamrater när de ansträngt sig, oavsett utfall
- Uppmuntra lagkamrater till att försöka igen

Lång och hållbar karriär

- Göra svåra aktioner för att utvecklas långsiktigt
- Pröva nya lösningar på plan

Ledarnas ansvar:

- Visa att du bryr dig om alla spelare
- Beröm ansträngning, inte utfall
- Uppmuntra barnen till att testa nya aktioner, överinstruera inte – låt barnen hitta lösningar själva
- Skapa ett engagemang under träningen – hög aktivitet och många bollkontakter

Arbetssätt 5v5



Spelfilosofi

Vi vill spela en fotboll som präglas av ett anfallsspel där vi tar bollen framåt. Spelarna ska våga prova sig fram genom att dribbla, driva och skjuta för att på sikt lära sig vad som funkar bäst. Som kollektiv behöver vi vara spelbara för bollhållare

Försvarsspelet ska vara av det mer offensiva slaget, där vi alltid försöker ta bollen av motståndarna och pressar nära deras mål.

Målbild i anfallsspel:

Passera motståndarna med bollen.

Spelarnas individuella uppgift i anfallsspel:

Driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen samt utmana genom finter och dribblingar.

Målbild i försvarsspel:

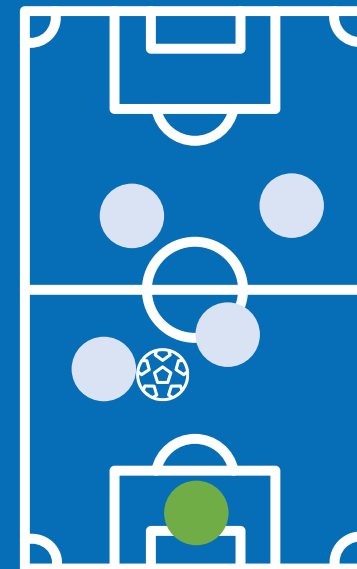
Ta bollen. Position i lagdel – håller laget kompakt

Spelarnas individuella uppgift i försvarsspel:

Bryta, pressa och markera.

Utgångspositioner:

I spelformen 5v5 har vi inga utgångspositioner (utöver målvakt och utespelare). Alla spelare spelar försvarsspel och anfallsspel.



Hur vi tränar

Träningsupplägg

- 15 min förberedelseträning (teknik/fys/spelövningar), alltid med boll och i spelnära former.
- 20 min spelövningar 1v1, 2v1, 2v2, 3v3 med fokus på beslutsfattande och matchsituationer.
- 20 min matchspel 2v2, 3v3, 4v4, 5v5 där spelet efterliknar matchens olika skeden.

Hur

- Individanpassad gruppvariation för att stimulera alla.
- **Mycket boll** – så många bolltillslag som möjligt.
- Hög aktivitet på träningarna genom gruppindelning för att öka intensitet och antal bolltillslag.
- Inslag av fysträning – lite men ofta, integrerat i spelet.
- Kontinuitet – fokusera på en liten mängd principer under längre tid (ex. bollmottagning inför nästa aktion och att dribbla i fria ytor).
- Vi använder inte isolerade övningar som metod för utveckling, utan endast i lekfulla inslag.
- All spel- och matchträning utformas för att efterlikna matchens krav på informationsinhämtning, beslutsfattande och utförande.
- Uppmuntra barnens egna initiativ och låt dem lösa problem själva – överförklara inte.
- Låt spelarna fatta egna beslut, instruera inte bollhållare.

Viktigt att tänka på när träningar planeras

- Bollen ska alltid vara med.
- Många repetitioner i matchlika situationer.
- Motståndare minst 2/3 av träningen.
- Alla spelövningar ska innehålla riktning, beslut och konsekvens.
- Ha med omställningar i spelövningar.
- Kort igångsättning av målvakt för att behålla matchtempo.

Hur vi spelar match

Riktlinjer

- Alla tillgängliga spelare ska spela ungefär lika mycket under en hel säsong.
- Alla kallade spelare ska spela ungefär lika mycket under en match.
- Undvik för korta byten, byt gärna i pausen.
- Spelare turas om att starta matcher.
- Spelare turas om att vara lagkapten.
- Uppvärmning sker med boll.

Under match

- Alltid kort igångsättning från målvakten.
- Hög aktivitet från alla spelare på plan alltid.
- Fokus på att dribbla och finta före att passa eller skjuta.
- Undvik rensningar och/eller långa passningar och skott.

Övrigt

- Kort genomgång, max 5 min. Inkludera 2-3 punkter som har fokuserats på under träningarna de senaste veckorna.
- Ha ett fotbollspsykologiskt tema under matcherna (nästa aktion, göra lagkamrater bättre och långsiktig utveckling).
- Kort återkoppling kring fokuspunkterna i periodpauser och efter match.
- Efter match tackar vi.

IFK Luleå–spelaren ska sträva efter:

Göra nästa aktion bättre

- Erövra bollen direkt efter bolltapp
- Spelbar direkt efter bollvinst
- Våga driva framåt med boll, trots tidigare misslyckade försök

Göra lagkamrater bättre

- Berömma lagkamrater när de ansträngt sig, oavsett utfall
- Uppmuntra lagkamrater till att försöka igen

Lång och hållbar karriär

- Göra svåra aktioner för att utvecklas långsiktigt
- Pröva nya lösningar på plan

Ledarnas ansvar:

- Visa att du bryr dig om alla spelare
- Beröm ansträngning, inte utfall
- Uppmuntra barnen till att testa nya aktioner, överinstruera inte – låt barnen hitta lösningar själva
- Skapa ett engagemang under träningen – hög aktivitet och många bollkontakter

Arbetssätt 7v7



Spelfilosofi

Vi vill spela en intensiv fotboll som präglas av ett anfallsspel där vi lyckas ställa om mellan de olika skedena på ett snabbt sätt. Kreativitet och intensitet är nyckelord i spelformen. I anfallsspelet vill vi vara det spelförande laget, vi gillar långa anfall där vi konstant hotar motståndarna genom att fylla på med många spelare in i de ytorna där målchanser skapas.

Försvarsspelet ska vara av det mer offensiva slaget, där vi pressar motståndarna nära deras mål i höga hastigheter och ofta. Vid bollförluster ska vi snabbt och beslutsamt försöka erövra tillbaka bollen så snabbt vi kan.

Målbild i anfallsspel:

Passera motståndarna med bollen.

Spelarnas individuella uppgift i anfallsspel:

Driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen samt utmana genom finter och dribblingar.

Målbild i försvarsspel:

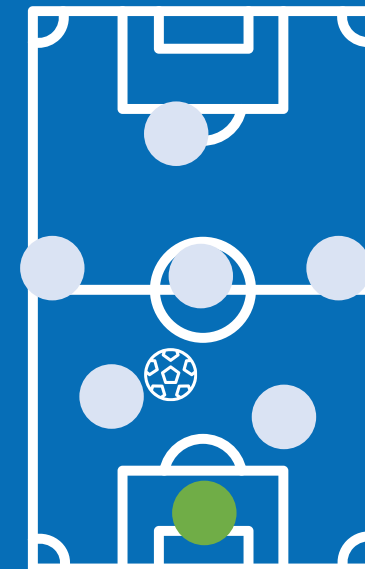
Ta bollen. Position i lagdel -håller laget kompakt.

Spelarnas individuella uppgift i försvarsspel:

Bryta, pressa och markera, understöd.

Utgångspositioner:

Vi utgår från 2-3-1. Vi kan variera utgångsposition mellan matcherna men principerna ska vara detsamma.



Hur vi tränar

Träningsupplägg

- 15 min förberedelseträning (teknik/fys/spelövningar), alltid med boll och i spelnära former.
- 20 min spelövningar 1v1, 2v1, 2v2 samt vid behov upp till 4v4, där vi även kan introducera spel med joker, med fokus på beslutsfattande och matchsituationer.
- 20 min matchspel där spelet efterliknar matchens olika skeenden.

Hur

- Individanpassad gruppvariation för att stimulera alla.
- Mycket boll – så många bolltillslag som möjligt.
- Hög aktivitet på träningarna genom gruppindelning för att öka aktiviteten och antal bolltillslag.
- Inslag av fysträning – lite men ofta, integrerat i spelet.
- Kontinuitet – fokusera på en liten mängd principer under längre tid (ex. bollmottagning innan nästa aktion och att dribbla i fria ytor).
- Vi använder inte isolerade övningar som metod för utveckling, utan endast som lekfulla inslag.
- All spel- och matchträning ska ha som målsättning att komma så nära matchens krav som möjligt utifrån informationsinhämtning, beslutsfattande och utförande.
- Uppmuntra barnens egna initiativ och låt dem lösa problem själva – överförklara inte.
- Låt spelarna fatta egna beslut, instruera inte bollhållare.

Viktigt att tänka på när träningar planeras

- Bollen ska alltid vara med.
- Många repetitioner i matchlika situationer.
- Motståndare minst 2/3 av träningen.
- Alla spelövningar ska innehålla riktning, beslut och konsekvens.
- Ha med omställningar i spelövningar.
- Kort igångsättning av målvakt för att behålla matchtempo.

Hur vi spelar match

Riktlinjer

- Alla tillgängliga spelare ska spela ungefär lika mycket under en hel säsong.
- Alla kallade spelare ska spela ungefär lika mycket under en match.
- Undvik för korta byten, byt gärna i pausen.
- Spelare turas om att starta matcher.
- Spelare turas om att vara lagkapten.
- Uppvärmning sker med boll.

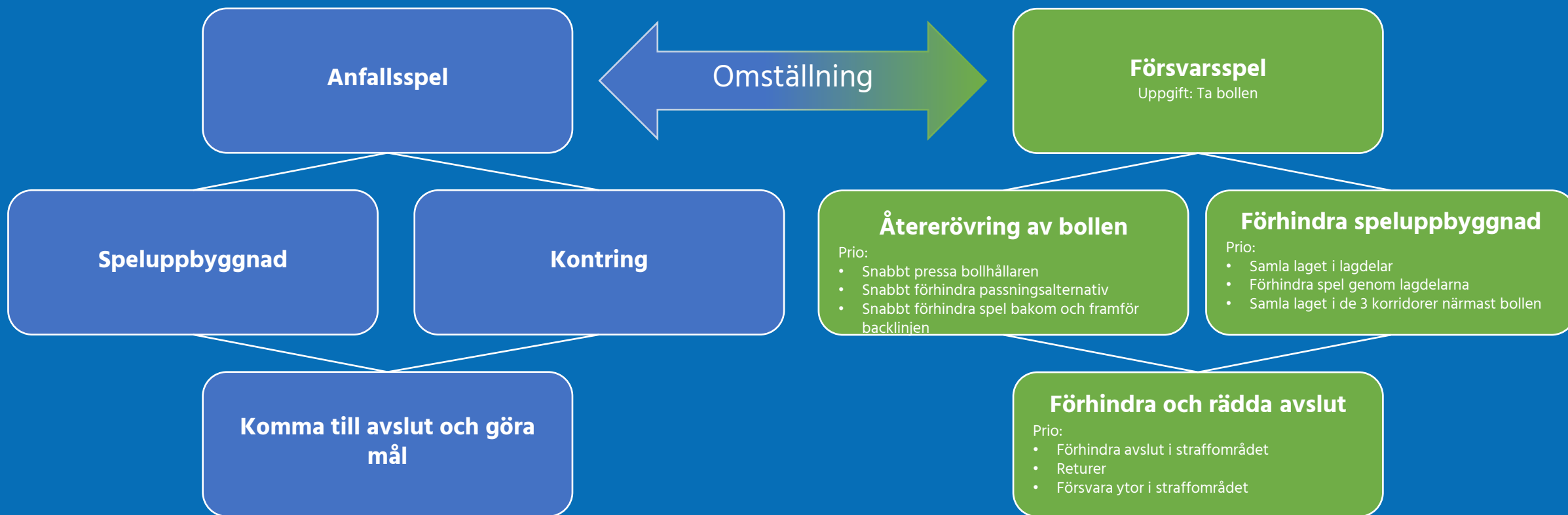
Under match

- Alltid kort igångsättning från målvakten.
- Hög aktivitet från alla spelare på plan alltid.
- Fokus på att dribbla och finta före att passa eller skjuta.
- Undvik rensningar och/eller långa passningar och skott.

Övrigt

- Kort genomgång, max 5 min. Inkludera 2–3 punkter som har fokuserats på under träningarna de senaste veckorna.
- Ha ett fotbollspsykologiskt tema under matcherna (nästa aktion, göra lagkamrater bättre och långsiktig utveckling).
- Kort återkoppling kring fokuspunkterna i periodpauser och efter match.
- Efter match tackar vi.

Spelets skeden i 7v7



Speluppbyggnad i 7v7



Vi vill ha en speluppbyggnad där vi helst spelar förbi motståndarnas lagdelar centralt i plan. Vi vill att våra spelare ska vara bolltrygga och modiga i form av att vi exempelvis försöker passa eller driva bollen framåt. En vilja att ha bollen är ett annat exempel på mod. Vår speluppbyggnad ska präglas av att våra spelare är löpvilliga och redo att bli spelbara på olika spelavstånd till bollhållaren.

Målsättning

Kontrollera bollen i sista tredjedelen

Principer

- Positionering - Handlar om att spelarna placerar sig på planen så att laget får bra balans, ytor att spela på och alternativ för bollhållaren. Bra positionering skapar passningsvägar, bredd och djup i spelet.
- Passningsprioritering - Innebär att spelarna vet i vilken ordning de ska söka passningar – t.ex. först framåt om möjligt, annars sidled eller bakåt – för att snabbare bryta linjer och skapa hot i rätt riktning.
- Spelbarhetsprincip - Att ständigt göra sig spelbar för den som har bollen. Det betyder att röra sig så att man blir ett passningsalternativ, skapa rätt vinkel, rätt avstånd och tajming för att underlätta bollhållarens nästa aktion.
- Djupledshot - Handlar om att hota ytan bakom motståndarnas backlinje genom löpningar och passningar i djupled. Det tvingar motståndarna att försvara sig längre bak och öppnar ytor mellan lagdelarna.

Kontring i 7v7



Genom kontring strävar vi efter att med hög hastighet ta oss framåt för att göra mål. En annan faktor för att lyckas är att vi springer med många spelare framåt, i höga hastigheter för att såra motståndarförsvaret.

Målsättning

Komma till avslut snabbt

Principer

- Attackera framåt - Så snart laget vinner bollen ska första tanken vara att spela framåt. Syftet är att utnyttja obalansen i motståndarnas lag och snabbt skapa målchans.
- Uppflyttning - Hela laget ska följa med upp i anfallet så att man kan stödja bollhållaren, skapa fler passningsalternativ och fylla på med spelare i boxen eller farliga ytor.
- Djupledshot - Spelarna ska omedelbart hota ytan bakom motståndarnas försvar med löpningar och passningar. Det gör att försvaret tvingas falla och öppnar ytor för avslut eller passningar snett inåt bakåt.

Komma till avslut och göra mål i 7v7



Vi vill komma till avslut och göra mål genom att fylla på med många spelare in i sista tredjedelen.

Målsättning

- Komma till avslut nära motståndarnas mål
- Göra mål

Principer

Positionering - Spelarna placerar sig på planen så att laget får bästa möjliga utgångsläge för att skapa målchanser. Rätt positioner ger passningsalternativ, bredd, djup och bättre ytor att attackera i.

Uppflyttning - Hela laget följer med upp i anfallet för att understödja bollhållaren, skapa numerärt överläge, fylla på med fler spelare i straffområdet och hålla tryck på motståndarna.

Passningsprioriteringar - Att välja rätt typ av passning i rätt ordning – exempelvis framåt om möjligt för att bryta linjer, annars sidled eller bakåt för att behålla bollen. På detta sätt skapas snabbt och effektivt målchanser.

Avsluta anfallen i straffområdet - Målet är att ta avslut från ytor med högst chans att göra mål – inne i straffområdet. Spelarna ska därför arbeta för att skapa passningar och löpningar som leder till avslut nära mål istället för långskott.

Förhindra speluppbyggnad i 7v7

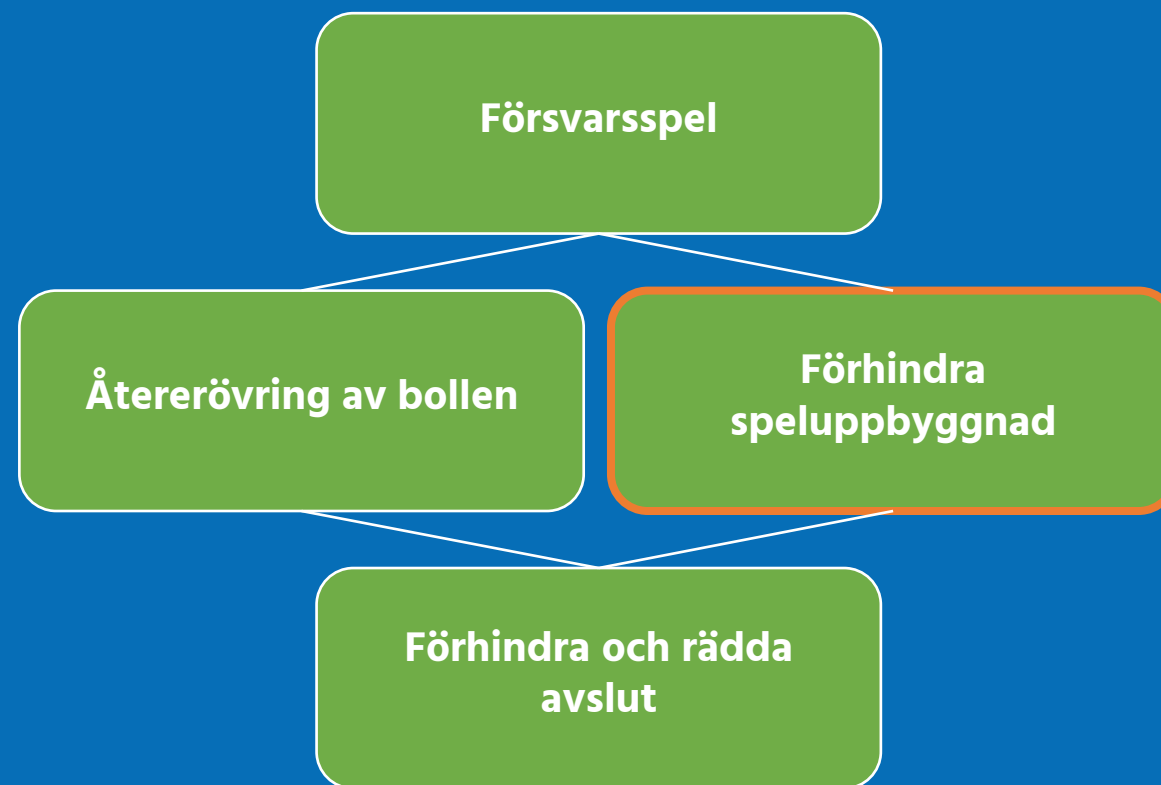
Vi utgår från ett högt försvarsspel där vi använder kollektiva försvarsmetoder i hög hastighet för att hålla laget kompakt för att skydda centrala delar av planen och vinna bollen. Höjden på försvarsspelet kan variera men i de allra flesta matcher ska vi utgå från ett högt och offensivt försvarsspel. Skedet ska karaktäriseras av hårt jobb och ödmjukhet.

Målsättning

- Förhindra spel framåt/genom lagdelar
- Vinna bollen

Principer

- Samla laget i lagdelarna på försvarssida - Spelarna ska snabbt ta sig hem på rätt sida av bollen, hålla laget kompakt och stänga centrala ytor. Det gör det svårare för motståndarna att spela igenom och skapar bättre möjligheter att vinna bollen.
- Kollektiva försvarsmetoder - Försvaret sker gemensamt med hela laget. Det kan handla om att styra motståndarna in i trånga ytor, täcka passningsvägar och samordna pressen så att alla jobbar tillsammans enligt samma signaler.
- Press - Aktivt och snabbt gå mot bollhållaren för att minska tid och yta. Pressen ska ske synkroniserat så att nästa spelare är redo att ta över om motståndaren spelar bollen vidare. Detta ökar chansen att vinna bollen högt upp i banan.



Återerövring av boll i 7v7

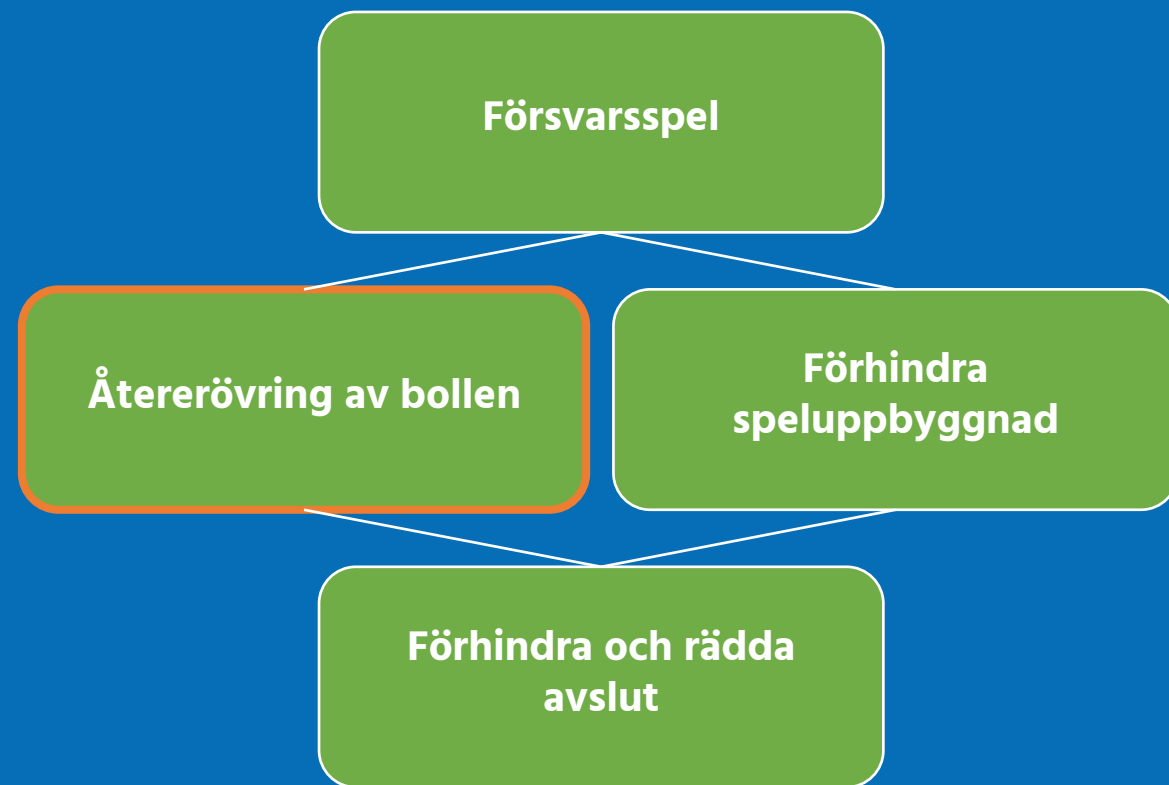
Vi vill återerövra bollen så fort som det är möjligt samtidigt som vi skyddar ytor bakom våra lagdelar. I detta skede av spelet behöver vi ställa om från anfallsspel på "0 sekunder" genom att snabbt göra nästa aktion.

Målsättning

Återerövra bollen så fort som möjligt

Principer

- Direkt återerövring - Så fort laget tappar bollen ska spelarna omedelbart försöka vinna tillbaka den. Det kräver hög intensitet, närmaste spelare pressar bollhållaren och övriga täcker passningsvägar för att skapa chans till snabb bollvinst.
- Återgå till speluppbyggnad eller kontring - Om laget inte lyckas vinna tillbaka bollen direkt ska spelarna snabbt organisera sig – antingen falla tillbaka till ett uppställt försvarsspel eller ställa om för att kontringsspel om bollen vinnas. Det handlar om att snabbt välja rätt nästa aktion för att minimera risken för motståndarkontringar och samtidigt förbereda egen attack.



Förhindra och rädda avslut i 7v7

När vi kommer till förhindra och rädda avslut vill vi tvinga motståndarna mot kanterna.

Målsättning

- Förhindra att motståndarna kommer till avslut.
- Förhindra att motståndarna gör mål.

Principer

Positionering - Spelarna placerar sig så att de stänger centrala ytor och styr motståndarna ut mot kanterna. Det gör det svårare för motståndarna att komma till farliga lägen.

Press - Aktivt och snabbt gå mot bollhållaren för att stressa motståndaren, minska deras tid och tvinga fram misstag – särskilt när de styrts mot kanten.

Markering - Hålla koll på och följa motståndarnas spelare, särskilt i farliga ytor som boxen, så att de inte får ostörda avslut eller kan ta emot passningar.

Returer - Vara redo att snabbt agera på andrabollar, lösa bollar eller blockerade skott. Detta kräver att spelarna är vaksamma och snabbt positionerar sig för att vinna tillbaka bollen efter en situation.



IFK Luleå–spelaren ska sträva efter:

Om vi ska klara av att utbilda väl förberedda fotbollsspelare, som på sikt ska kunna kämpa sig upp till seniorfotbollen så kan vi inte blunda för att den mentala aspekten hos en spelare har en stor roll. Ju tidigare vi jobbar med psykologin ju mer motiverade, utvecklade och presterande fotbollsspelare kommer vi att utveckla. Om vi i vår förening kan jobba med psykologin på ett bra sätt kommer fler av våra spelare att tycka fotboll är roligt! Vi ska varje träningsvecka jobba med deras fotbollspysykologi. De tre delarna som vi jobbar med är:

Göra nästa aktion bättre

En spelare i IFK Luleå försöker alltid göra nästa aktion med hög kvalitet. Oavsett vad som händer utanför (planens skick, publik, väder, motståndare) eller inom spelaren (egna tankar och känslor) gör han eller hon nästa aktion, enligt arbetssätt och matchplan, med så hög kvalitet som möjligt.

Ledarnas ansvar:

- Visa att du bryr dig om alla barnen
- Beröm ansträngning, inte utfall
- Uppmuntra barnen till att testa nya aktioner, överinstruera inte – låt barnen hitta lösningar själva
- Skapa ett engagemang under träningen – hög aktivitet och många bollkontakter

Göra lagkamrater bättre

En spelare i IFK Luleå gör lagkamrater bättre. Via aktioner, kommunikation, kroppsspråk och rörelse hjälper spelaren sina lagkamrater till bra aktioner på planen. Via sina beteenden bidrar spelaren till en god och utvecklande miljö på och utanför planen.

Lång och hållbar karriär

En spelare i IFK Luleå fokuserar på den långsiktiga utvecklingen och att ta hand om sig och sitt mående för att ge sig chansen till en lång och hållbar karriär. Det handlar också om att utveckla färdigheter kring att göra ett arbete idag där belöningen kan komma långt senare.



Arbetssätt 9v9



Spelfilosofi

Vi vill spela en intensiv fotboll som präglas av ett anfallsspel där vi lyckas ställa om mellan de olika skedena på ett snabbt och bestämt sätt. Det väl organiserade spelet ska inte hämma oss att vara kreativa och göra aktioner på ren intention. I anfallsspelet vill vi vara det spelförande laget för att skapa kontroll, vi gillar långa anfall där vi konstant hotar motståndarna genom att fylla på med många spelare in i de ytorna där målchanser skapas.

Försvarsspelet ska vara av det mer offensiva slaget, där vi pressar motståndarna nära deras mål i höga hastigheter och ofta. Vi behöver dock vara flexibla och klara av att spela olika typer av försvarsspel, men utgångspunkten är ett offensivt positionsförsvar. Vid bollförluster ska vi snabbt och beslutsamt försöka erövra tillbaka bollen så snabbt vi kan.

Målbild i anfallsspel:

Passera motståndarna med bollen.

Spelarnas individuella uppgift i anfallsspel:

Driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen samt utmana genom finter och dribblingar.

Målbild i försvarsspel:

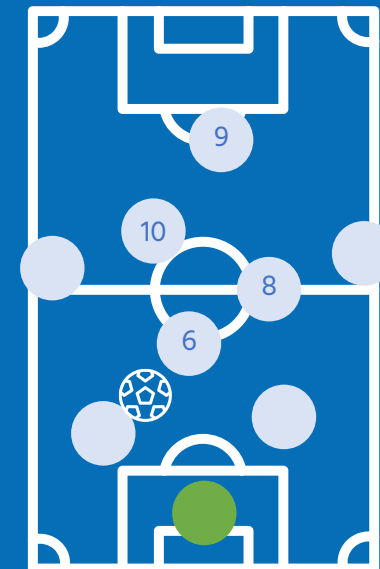
Ta bollen. Position i lagdel – håll laget kompakt

Spelarnas individuella uppgift i försvarsspel:

Bryta, pressa och markera, understöd.

Utgångspositioner:

Vi utgår från ett 2-1-4-1 med en central mittfältare som balanserar laget. Vi kan variera utgångspositionerna mellan och i matcher men principerna ska vara de samma oavsett formation.



Hur vi tränar

Träningsupplägg

- 15 min förberedelseträning (teknik/fys/spelövningar), alltid med boll och i spelnära former.
- 30 min spelövningar 1v1, 2v1, 2v2, 3v3 samt vid behov upp till 6v6, där spel med joker kan användas för att arbeta med att skapa övertag, med fokus på beslutsfattande och matchsituationer.
- 30 min matchspel 3v3, 4v4, 5v5, 6v6, 7v7 där spelet efterliknar matchens olika skeenden.

Hur

- Individanpassad gruppvariation för att stimulera alla.
- Mycket boll – så många bolltillslag som möjligt.
- Hög aktivitet på träningarna genom gruppindelning för att öka aktiviteten och antal bolltillslag.
- Inslag av fysträning – lite men ofta, integrerat i spelet.
- Kontinuitet – fokusera på en liten mängd principer under längre tid (ex. bollmottagning innan nästa aktion och att dribbla i fria ytor).
- Vi använder inte isolerade övningar som metod för utveckling, utan endast som lekfulla inslag.
- All spel- och matchträning ska ha som målsättning att komma så nära matchens krav som möjligt utifrån informationsinhämtning, beslutsfattande och utförande.
- Uppmuntra barnens egna initiativ och låt dem lösa problem själva – överförklara inte.

Viktigt att tänka på när träningar planeras

- Bollen ska alltid vara med.
- Många repetitioner i matchlika situationer.
- Motståndare minst 2/3 av träningen.
- Alla spelövningar ska innehålla riktning, beslut och konsekvens.
- Ha med omställningar i spelövningar.
- Kort igångsättning av målvakt i alla spel, korta hörnor och snabba inkast.
- Hög aktivitet och glädje.
- Aktiv vila.

Hur vi spelar match

Riktlinjer

- Alla tillgängliga spelare ska spela ungefär lika mycket under en hel säsong.
- Alla kallade spelare ska spela ungefär lika mycket under en match.
- Undvik för korta byten, byt gärna i pausen.
- Spelare turas om att starta matcher.
- Spelare turas om att vara lagkapten.
- Uppvärmning sker med boll.
- Individanpassade matchmiljöer enligt 25-50-25-modellen.

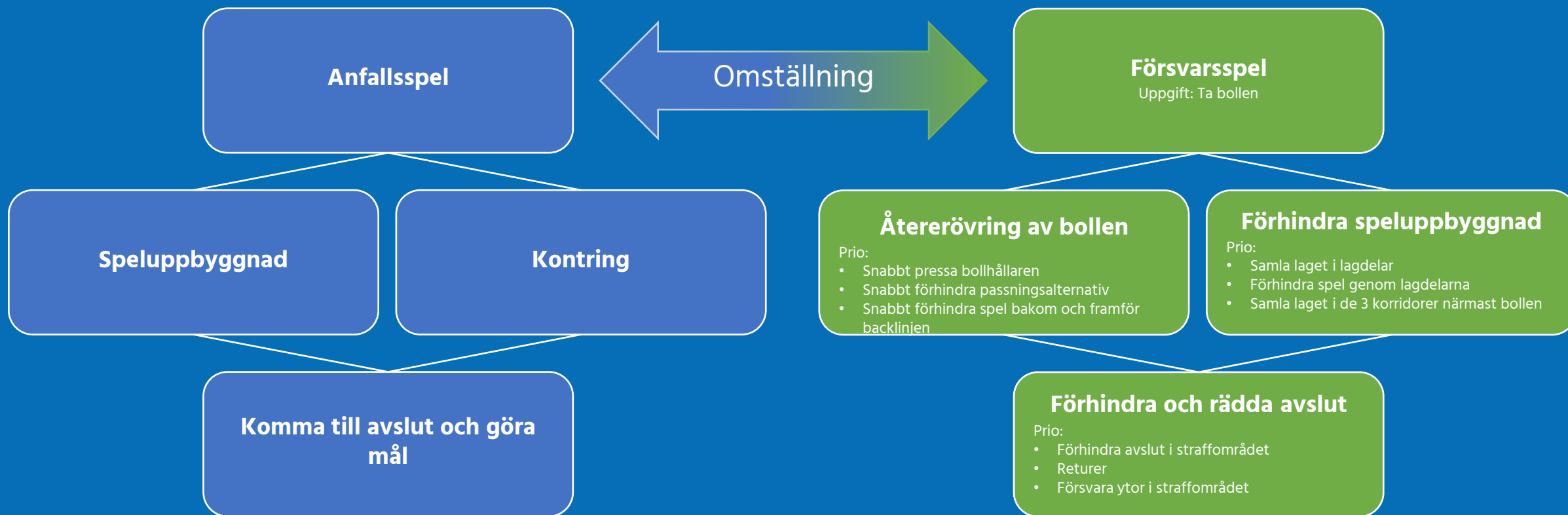
Under match

- Alltid kort igångsättning från målvakten.
- Hög aktivitet från alla spelare på plan alltid.
- Fokus på att dribbla och finta före att passa eller skjuta.
- Undvik rensningar och/eller långa passningar och skott.

Övrigt

- Kort genomgång, max 5 min. Inkludera 2-3 punkter som har fokuserats på under träningarna de senaste veckorna.
- Ha ett fotbollspsykologiskt tema under matcherna (nästa aktion, göra lagkamrater bättre och långsiktig utveckling).
- Kort återkoppling kring fokuspunkterna i periodpauser och efter match.
- Efter match tackar vi.

Spelets skeden i 9v9



Speluppbyggnad i 9v9



Vi vill ha en speluppbyggnad där vi helst spelar förbi motståndarnas lagdelar centralt i plan. Vi vill att våra spelare ska vara bolltrygga och modiga i form av att vi exempelvis försöker passa eller driva bollen framåt. En vilja att ha bollen är ett annat exempel på mod. Vår speluppbyggnad ska präglas av att våra spelare är löpvilliga och redo att bli spelbara på olika spelavstånd till bollhållaren.

Målsättning

Kontrollera bollen i spelyta 2 eller 3

Principer

- Positionering - Handlar om att spelarna placerar sig på planen så att laget får bra balans, ytor att spela på och alternativ för bollhållaren. Bra positionering skapar passningsvägar, bredd och djup i spelet.
- Passningsprioritering - Innebär att spelarna vet i vilken ordning de ska söka passningar – t.ex. först framåt om möjligt, annars sidled eller bakåt – för att snabbare bryta linjer och skapa hot i rätt riktning.
- Spelbarhetsprincip - Att ständigt göra sig spelbar för den som har bollen. Det betyder att röra sig så att man blir ett passningsalternativ, skapa rätt vinkel, rätt avstånd och tajming för att underlätta bollhållarens nästa aktion.
- Djupledshot - Handlar om att hota ytan bakom motståndarnas backlinje genom löpningar och passningar i djupled. Det tvingar motståndarna att försvara sig längre bak och öppnar ytor mellan lagdelarna.
- Kontringsskydd - Kontringsskydd handlar om lagets organisation när laget själv har bollen, för att minska risken för motståndarens kontringar.

Kontring i 9v9



Genom kontring strävar vi efter att med hög hastighet ta oss framåt för att göra mål. En annan faktor för att lyckas är att vi springer med många spelare framåt, i höga hastigheter för att såra motståndarförsvaret.

Målsättning

Komma till avslut snabbt

Principer

- Attackera framåt - Så snart laget vinner bollen ska första tanken vara att spela framåt. Syftet är att utnyttja obalansen i motståndarnas lag och snabbt skapa målchans.
- Uppflyttning - Hela laget ska följa med upp i anfallet så att man kan stödja bollhållaren, skapa fler passningsalternativ och fylla på med spelare i boxen eller farliga ytor.
- Djupledshot - Spelarna ska omedelbart hota ytan bakom motståndarnas försvar med löpningar och passningar. Det gör att försvaret tvingas falla och öppnar ytor för avslut eller passningar snett inåt bakåt.
- Säkra bollen - När laget vinner bollen och påbörjar en kontring handlar "säkra bollen" om att behålla kontrollen på bollen i det första momentet efter bollvinsten. Det betyder att den spelare som tar bollen, eller får den, fattar ett klokt beslut så att laget inte tappar den direkt igen.

Komma till avslut och göra mål i 9v9



Vi vill komma Till avslut och göra mål genom att fylla på med många spelare in i sista tredjedelen. Komma till assistytor och fylla på i Gold Zone med många spelare.

Målsättning

- Komma till avslut nära motståndarnas mål (i Gold Zone)
- Göra mål

Principer

Positionering - Spelarna placerar sig på planen så att laget får bästa möjliga utgångsläge för att skapa målchanser. Rätt positioner ger passningsalternativ, bredd, djup och bättre ytor att attackera i.

Numerärt överläge - Betyder att ditt lag har fler spelare än motståndarna i en viss yta eller situation. Det kan vara med bollen (2 mot 1), utan boll (3 mot 2 i press), eller i en zon (t.ex. på en kant eller centralt).

Passningsprioriteringar - Att välja rätt typ av passning i rätt ordning – exempelvis framåt om möjligt för att bryta linjer, annars sidled eller bakåt för att behålla bollen. På detta sätt skapas snabbt och effektivt målchanser.

Löpningar som trigger för passningar - Löpningen är en trigger – en startpunkt som utlöser nästa action i spelet.

Assistytor och Gold Zone – Se appendix

Förhindra speluppbyggnad i 9v9

Vi utgår från ett högt positionsförsvar där vi använder kollektiva försvarsmetoder i hög hastighet för att hålla laget kompakt för att skydda centrala delar av planen och vinna bollen. Höjden på försvarsspelet kan variera men i de allra flesta matcher ska vi utgå från ett högt och offensivt försvarsspel. Skedet ska karaktäriseras av hårt jobb och ödmjukhet.

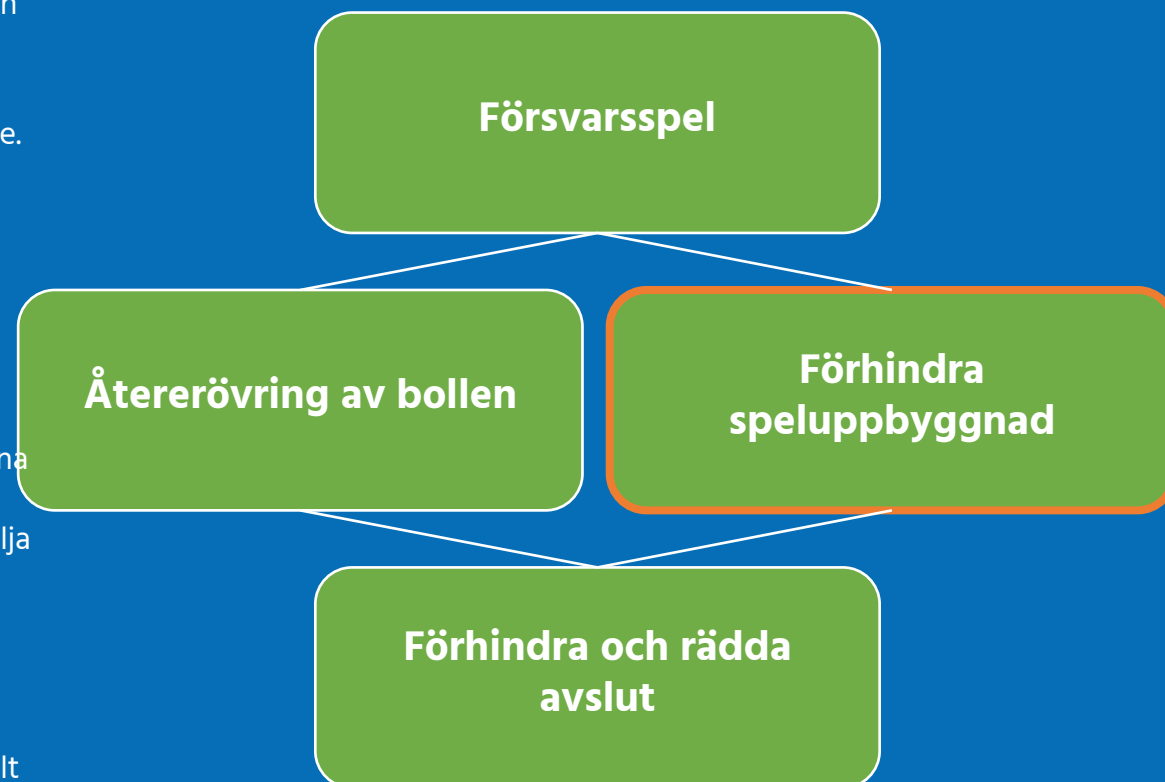
I försvarsspel så utgår vi från 2-4-2, där ytterbacken på icke-bollsidan skapar 3-backslinje.

Målsättning

- Förhindra spel framåt/genom lagdelar
- Vinna bollen

Principer

- Kollektiva försvarsmetoder - Försvaret sker gemensamt med hela laget. Det kan handla om att styra motståndarna in i trånga ytor, täcka passningsvägar och samordna pressen så att alla jobbar tillsammans enligt samma signaler.
- Positionsförsvar med markeringsinslag - Laget försvarar utifrån ytor snarare än att följa spelare över hela planen. När en motståndare kommer in i din zon tar du ansvar för den spelaren tills bollen flyttas vidare. Det kombinerar positionssäkerhet med individuellt ansvar.
- Täckning - En spelare placerar sig så att han eller hon skyddar farliga ytor bakom en lagkamrat i press.
- Markering - Att ha kontroll på och ansvar för en motståndare i farlig position – särskilt nära mål.
- Triggers - Specifika signaler eller situationer som startar en gemensam aktion, ofta press.



Återerövring av boll i 9v9

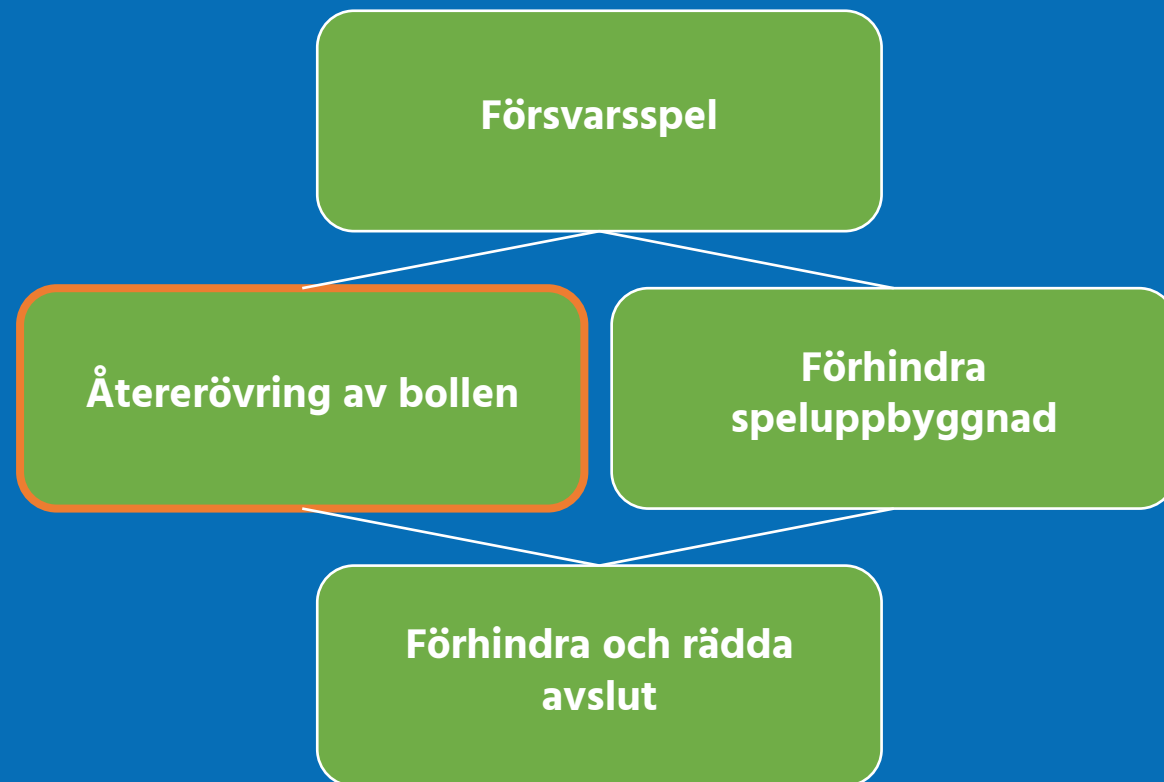
Vi vill återerövra bollen så fort som det är möjligt samtidigt som vi skyddar ytor bakom våra lagdelar. Lagets positionering i anfallsspel är en viktig del för att lyckas med effektiv återerövring. Hur många spelare som är nära ytan där vår bollförlust sker är avgörande för vår återerövring – direkt eller indirekt. I detta skede av spelet behöver vi ställa om från anfallsspel direkt genom att snabbt göra nästa aktion.

Målsättning

- Återerövra bollen så fort som möjligt
- Förhindra att motståndare kommer till avslut via kontring

Principer

- Indirekt återerövring - betyder att laget faller hem och samlar sig efter bollförlust istället för att direkt pressa.
- Direkt återerövring - Så fort laget tappar bollen ska spelarna omedelbart försöka vinna tillbaka den. Det kräver hög intensitet, närmaste spelare pressar bollhållaren och övriga täcker passningsvägar för att skapa chans till snabb bollvinst.
- Återgå till speluppbyggnad eller kontring - Om laget inte lyckas vinna tillbaka bollen direkt ska spelarna snabbt organisera sig – antingen falla tillbaka till ett uppställt försvarsspel eller ställa om för att kontringsspel om bollen vinnas. Det handlar om att snabbt välja rätt nästa aktion för att minimera risken för motståndarkontringar och samtidigt förbereda egen attack.



Förhindra och rädda avslut i 9v9

När vi kommer till förhindra och rädda avslut vill vi tvinga motståndarna mot kanterna. Syftet är att minimera motståndarens tid med boll i assistytor och Gold Zone.

Målsättning

- Förhindra att motståndarna kommer till avslut.
- Förhindra att motståndarna gör mål.

Principer

Positionering - Spelarna placerar sig så att de stänger centrala ytor och styr motståndarna ut mot kanterna. Det gör det svårare för motståndarna att komma till farliga lägen.

Press - Aktivt och snabbt gå mot bollhållaren för att stressa motståndaren, minska deras tid och tvinga fram misstag – särskilt när de styrts mot kanten.

Markering - Hålla koll på och följa motståndarnas spelare, särskilt i farliga ytor som boxen, så att de inte får ostörda avslut eller kan ta emot passningar.

Returer - Vara redo att snabbt agera på andrabollar, lösa bollar eller blockerade skott. Detta kräver att spelarna är vaksamma och snabbt positionerar sig för att vinna tillbaka bollen efter en situation.



IFK Luleå–spelaren ska sträva efter:

Om vi ska klara av att utbilda väl förberedda fotbollsspelare, som på sikt ska kunna kämpa sig upp till seniorfotbollen så kan vi inte blunda för att den mentala aspekten hos en spelare har en stor roll. Ju tidigare vi jobbar med psykologin ju mer motiverade, utvecklade och presterande fotbollsspelare kommer vi att utveckla. Om vi i vår förening kan jobba med psykologin på ett bra sätt kommer fler av våra spelare att tycka fotboll är roligt! Vi ska varje träningsvecka jobba med deras fotbollspysykologi. De tre delarna som vi jobbar med är:

Göra nästa aktion bättre

En spelare i IFK Luleå försöker alltid göra nästa aktion med hög kvalitet. Oavsett vad som händer utanför (planens skick, publik, väder, motståndare) eller inom spelaren (egna tankar och känslor) gör han eller hon nästa aktion, enligt arbetssätt och matchplan, med så hög kvalitet som möjligt.

Ledarnas ansvar:

- Visa att du bryr dig om alla barnen
- Beröm ansträngning, inte utfall
- Uppmuntra barnen till att testa nya aktioner, överinstruera inte – låt barnen hitta lösningar själva
- Skapa ett engagemang under träningen – hög aktivitet och många bollkontakter

Göra lagkamrater bättre

En spelare i IFK Luleå gör lagkamrater bättre. Via aktioner, kommunikation, kroppsspråk och rörelse hjälper spelaren sina lagkamrater till bra aktioner på planen. Via sina beteenden bidrar spelaren till en god och utvecklande miljö på och utanför planen.

Lång och hållbar karriär

En spelare i IFK Luleå fokuserar på den långsiktiga utvecklingen och att ta hand om sig och sitt mående för att ge sig chansen till en lång och hållbar karriär. Det handlar också om att utveckla färdigheter kring att göra ett arbete idag där belöningen kan komma långt senare.



Arbetssätt 11v11



Spelfilosofi

Vi vill spela en intensiv fotboll som präglas av ett anfallsspel där vi lyckas ställa om mellan de olika skedena på ett snabbt och bestämt sätt. Det väl organiserade spelet ska inte hämma oss att vara kreativa och göra aktioner på ren intention. I anfallsspelet vill vi vara det spelförande laget för att skapa kontroll, vi gillar långa anfall där vi konstant hotar motståndarna genom att fylla på med många spelare in i de ytorna där målchanser skapas.

Försvarsspelet ska vara av det mer offensiva slaget, där vi pressar motståndarna nära deras mål i höga hastigheter och ofta. Vi behöver dock vara flexibla och klara av att spela olika typer av försvarsspel, men utgångspunkten är ett offensivt positionsförsvar. Vid bollförluster ska vi snabbt och beslutsamt försöka erövra tillbaka bollen.

Målbild i anfallsspel:

Passera motståndarna med bollen.

Spelarnas individuella uppgift i anfallsspel:

Driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen samt utmana genom finter och dribblingar.

Målbild i försvarsspel:

Ta bollen.

Spelarnas individuella uppgift i försvarsspel:

Bryta, pressa och markera, understöd.

Utgångspositioner:

Vi utgår från ett 4-2-3-1. Vi kan variera utgångspositionerna mellan och i matcher men principerna ska vara de samma oavsett formation.



Veckoplanering IIvII

Exempel på veckoplanering när laget har match sön-sön:

Dag	Sön (MD)	Mån (MD+1)	Tis (MD+2)	Ons (MD-4)	Tor (MD-3)	Fre (MD-2)	Lör	Sön
Fas	Match	Återhämtning	Återhämtning	Högbelastande fas	Högbelastande fas	Matchförberedande	Vila	Match
Typ	Match	Fotboll	Fotboll	Fysträning	Fotboll	Fotboll	Vila	Match

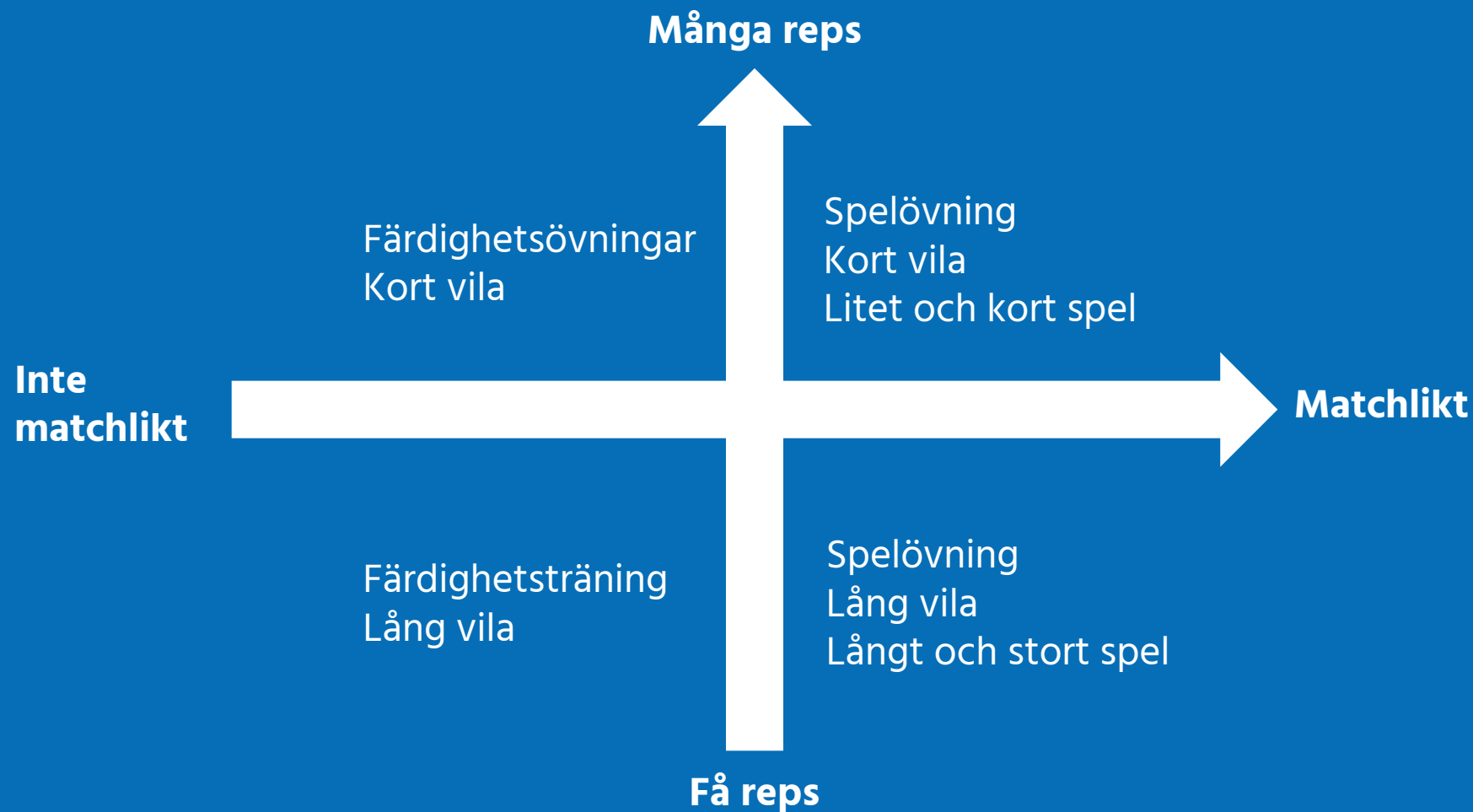
Intensitetsnivå:

Hög

Medel

Låg

Fotbollsfys IIvII



Hur vi tränar

Träningsupplägg

- 10–15 min prehab (teknik/fys/spelövningar)
- 15–30 min Förberedelseträning i form av teknik/fys/spelövningar
- 30 min spelövningar 1v1, 2v1, 2v2, 3v2, 3v3
- 30 min matchspel. 3v3, 4v4, 5v5, 6v6, 7v7

Hur

- Individanpassad gruppvariation för att stimulera alla.
- **Mycket boll!** Så många bolltillslag som möjligt.
- Hög aktivitet på träningarna – gruppindelning för att öka aktiviteten och antal bolltillslag.
- Inslag av fysträning – lite men ofta.
- Träna ofta på numerära över/underlägen i olika skeden

Viktigt att tänka på när träningar planeras

- Bollen ska alltid vara med.
- Många repetitioner.
- Motståndare minst 2/3 av träningen.
- Ha med omställningar i spelövningar.
- Kort igångsättning av målvakt i alla spel, korta hörnor och snabba inkast.
- Hög aktivitet och glädje!
- Aktiv vila.

Hur vi spelar match

Riktlinjer

- Alla tillgängliga spelare ska ha gott om speltid under en hel säsong
- Alla kallade spelare ska spela under en match. Rekommendation minst halva matchen.
- Undvik för många avbytare till match.
- Spelare turas om att starta matcher.
- Uppvärmning sker med boll.
- En tränare är ansvarig för målvaktsuppvärmning.
- Individanpassade matchmiljöer enligt 25-50-25 modellen.

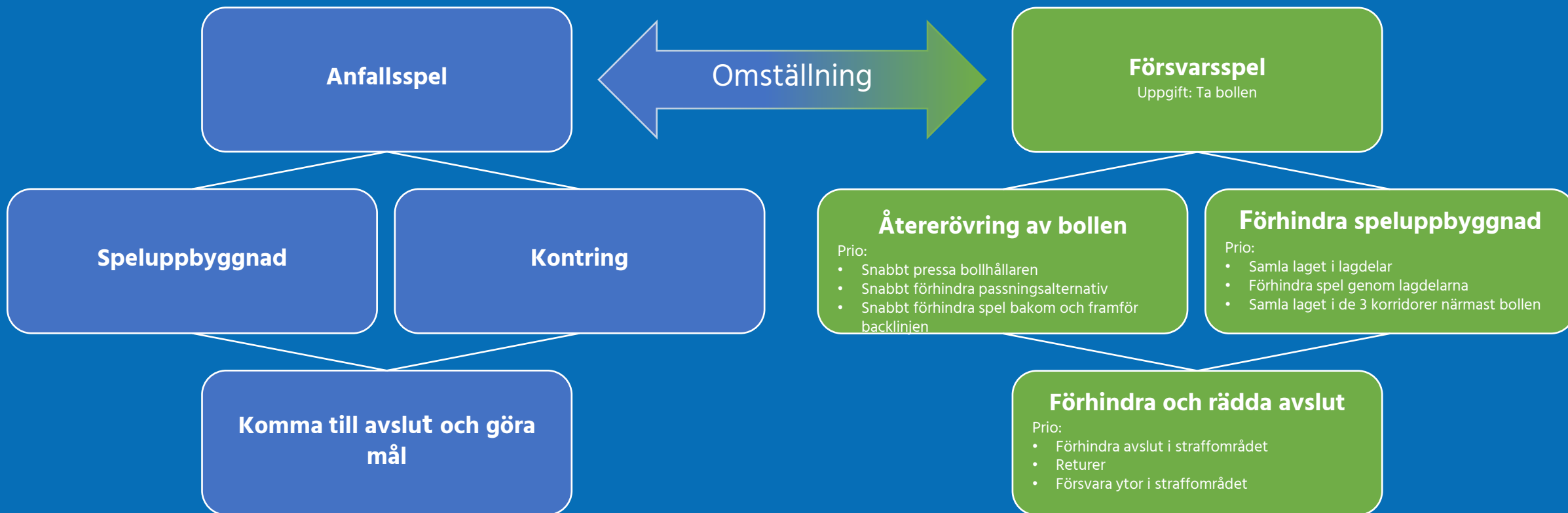
Under match

- Alltid kort igångsättning från målvakten.
- Alltid hög aktivitet från alla spelare på plan.
- Undvik rensningar och/eller långa passningar och skott.

Övrigt

- Kort genomgång, max 5 min. Inkludera 2–3 punkter som har fokuserats på under träningarna de senaste veckorna.
- Ha ett fotbollpsykologiskt tema under matcherna (nästa aktion, göra lagkamrater bättre och långsiktig utveckling).
- Kort återkoppling kring fokuspunkterna i periodpauser och efter match.
- Vi välkomnar motståndaren och domaren på ett föredömligt sätt. Efter match tackar vi.

Spelets skeden i 11v11



Speluppbyggnad i 11v11



Vi vill ha en speluppbyggnad där vi helst spelar i de inre och centrala korridorerna och tar spelyta för spelyta.

Vi vill att våra spelare ska vara bolltrygga och modiga i form av att vi exempelvis försöker passa eller driva bollen framåt i ett första skede. En vilja att ha bollen är ett annat exempel på mod.

Vår speluppbyggnad ska präglas av att våra spelare är löpvilliga och redo att bli spelbara på olika spelavstånd till bollhållaren.

Målsättning

- Spela förbi motståndarens första press
- Kontrollera bollen i spelyta 2 eller 3

Principer

- Positionering – Spelarna ska placera sig smart i förhållande till bollen, medspelare och motståndare för att skapa passningsalternativ och ytor.
- Numerära överlägen – Genom att ha fler spelare än motståndaren i en zon underlättas bollinnehav och speluppbyggnad.
- Passningsprioritering – Välja rätt passning utifrån risk, tempo och spelidé – oftast framåt och genom lagdelar.
- Lockande aktioner – Dra till sig motståndare genom rörelser eller bollaktioner för att sedan utnyttja ytan som skapas.
- Spelbarhetsprincip – Alltid vara redo att göra sig spelbar genom rörelse, position och kommunikation med bollhållaren.
- Kontringsskydd – Säkerställa att laget är balanserat så att man snabbt kan vinna tillbaka bollen vid bollförlust.
- Djupledshot – Ständigt hota bakom motståndarnas backlinje för att skapa osäkerhet och öppna upp ytor centralt.

Kontring i 11v11



I skedet kontring strävar vi efter att med hög hastighet utnyttja att motståndarna är oorganiserade, detta för att snabbt komma till avslut.

Helst kontrar vi snabbt genom få passningar eller individuella genombrott, men situationen avgör vad som lämpar sig bäst. Vi anser att byta skede på "0 sekunder" är en framgångsfaktor. En annan faktor för att lyckas i kontringen är att vi orkar springa i maximala hastigheter för att sår motståndarförsvaret.

Målsättning

- Kontrollera bollinnehavet
- Komma till avslut mot oorganiserad motståndare

Principer

- Centrala korridorer – Anfall ska helst gå genom planens centrala ytor där chanser att sår motståndaren är störst.
- "Säkra bollen" – Första prioritet i kontringen är att behålla kontroll över bollen så laget kan fortsätta framåt eller skapa ett nytt läge.
- Uppflyttning – Laget ska snabbt följa med upp i banan för att skapa understöd, alternativ och tryck på motståndaren.
- Djupledshot – Spelare ska omedelbart hota bakom motståndarnas backlinje för att utnyttja deras oorganiserade positioner.
- Värdera kring fullföljning av kontring eller etablera – Bedöm om laget ska utnyttjas till avslut direkt eller om laget bör bromsa tempot och etablera spel.

Komma till avslut och göra mål i 11v11



Vi vill komma till avslut och göra mål genom att ta oss till våra assistytor och komma till avslut i Gold Zone genom att fylla på med många spelare.

Målsättning

- Kontroll av boll i assistytor
- Komma till avslut i Gold Zone
- Göra mål

Principer

- Positionering – Spelarna ska placera sig så att ytor skapas i och runt assistytorna för att kunna slå avgörande passningar.
- Numerära överlägen – Genom att överbelasta offensiva zoner skapas fler alternativ för genombrott och avslut.
- Assistytor / Gold Zone – Fokus ligger på att spela sig fram till ytor där farliga passningar eller avslut kan ske, särskilt framför mål.
- Passningsprioritering – Välja den mest effektiva passningen som leder till avslut, snarare än den enklaste.
- Löpning som trigger för passning – Rörelse utan boll ska signalera till bollhållaren när det är rätt läge att slå passningen.
- Kontringsskydd – Vid anfall ska laget samtidigt vara positionerat för att snabbt kunna stoppa en eventuell kontring.

Förhindra speluppbyggnad i 11v11

Vi utgår från ett positionsförsvar med markeringsinslag där vi använder kollektiva försvarsmetoder i hög hastighet för att hålla laget kompakt för att skydda centrala korridorer och vinna bollen.

Höjden på försvarsspelet kan variera men i de allra flesta matcher ska vi utgå från ett högt och offensivt försvarsspel.

Skedet ska karaktäriseras av hårt jobb och ödmjukhet.

Målsättning

- Förhindra spel framåt/genom lagdelar
- Vinna bollen

Principer

- Positionsförsvar med markeringsinslag – Laget försvarar utifrån ytor men tar ansvar för närmaste motståndare när hotet blir konkret.
- Kollektiva försvarsmetoder – Försvarsspelet sker som en enhet där laget rör sig samordnat, pressar och täcker ytor tillsammans.
- Triggers – Signaler eller situationer som aktiverar press, t.ex. felvänd motståndare eller dålig bollkontroll.
- Pulsering – Växling mellan intensiva pressmoment och kompakta försvarspositioner för att styra spelet och hushålla med energi.



Återerövring av boll i 11v11

Vi vill återerövra bollen så fort som det är möjligt samtidigt som vi skyddar ytor bakom våra lagdelar.

Lagets positionering i anfallsspelet är en viktig del för att lyckas med återerövringen och var våra bollförluster sker är avgörande för vår återerövring – direkt eller indirekt.

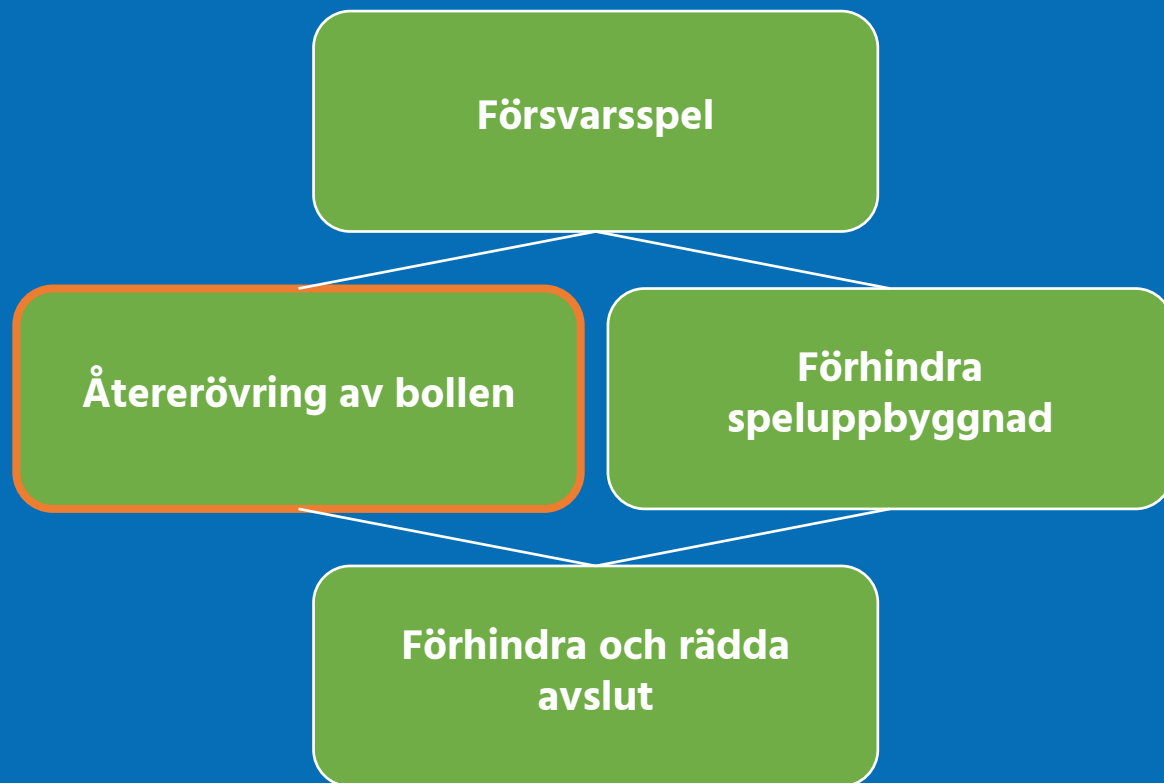
I detta skede av spelet behöver vi ställa om från anfallsspel på "0 sekunder" genom att snabbt göra nästa aktion. Beslutsfattandet om direkt eller indirekt återerövring är viktigt för att lyckas i skedet.

Målsättning

- Återerövra bollen så fort som möjligt
- Förhindra att motståndare kommer till avslut via kontring

Principer

- Direkt återerövring – Laget pressar omedelbart efter bollförlust för att snabbt vinna tillbaka bollen nära motståndarens mål.
- Indirekt återerövring – Laget faller tillbaka och organiserar sig för att vinna bollen senare genom kollektivt försvarsspel.



Förhindra och rädda avslut i 11v11

När vi kommer till förhindra och rädda avslut vill vi tvinga motståndarna mot kanterna. Syftet är att minimera motståndarens tid med boll i assistytor och Gold Zone.

Målsättning

- Förhindra att motståndarna kommer till avslut.
- Förhindra att motståndarna gör mål.

Principer

- Positionering – Spelarna placerar sig för att stänga centrala ytor och styra motståndaren ut mot kanterna.
- Press – Aktivt störa bollhållaren för att minska tid och utrymme och tvinga fram misstag.
- Markering – Hålla uppsikt och ansvar för motståndare i farliga ytor, särskilt nära mål.
- Förhindra avslut – Blockera, täcka eller bryta innan motståndaren kan avsluta mot mål.
- Rädda avslut – Målvaktens och försvararnas sista insats för att avvärja målchanser genom räddning eller rensning.



IFK Luleå–spelaren ska sträva efter:

Om vi ska klara av att utbilda väl förberedda fotbollsspelare, som på sikt ska kunna kämpa sig upp till seniorfotbollen så kan vi inte blunda för att den mentala aspekten hos en spelare har en stor roll. Ju tidigare vi jobbar med psykologin ju mer motiverade, utvecklade och presterande fotbollsspelare kommer vi att utveckla. Om vi i vår förening kan jobba med psykologin på ett bra sätt kommer fler av våra spelare att tycka fotboll är roligt! Vi ska varje träningsvecka jobba med deras fotbollpsykologi. De tre delarna som vi jobbar med är:

Göra nästa aktion bättre

En spelare i IFK Luleå försöker alltid göra nästa aktion med hög kvalitet. Oavsett vad som händer utanför (planens skick, publik, väder, motståndare) eller inom spelaren (egna tankar och känslor) gör han eller hon nästa aktion, enligt arbetssätt och matchplan, med så hög kvalitet som möjligt.

Göra lagkamrater bättre

En spelare i IFK Luleå gör lagkamrater bättre. Via aktioner, kommunikation, kroppsspråk och rörelse hjälper spelaren sina lagkamrater till bra aktioner på planen. Via sina beteenden bidrar spelaren till en god och utvecklande miljö på och utanför planen.

Lång och hållbar karriär

En spelare i IFK Luleå fokuserar på den långsiktiga utvecklingen och att ta hand om sig och sitt mående för att ge sig chansen till en lång och hållbar karriär. Det handlar också om att utveckla färdigheter kring att göra ett arbete idag där belöningen kan komma långt senare.

Ledarnas ansvar:

- Ha med psykologi som underliggande tema i match och träning
- Beröm ansträngning, inte utfall
- Uppmuntra till att testa nya aktioner, överinstruera inte – låt spelarna hitta lösningar själva
- Skapa ett engagemang under träningen – hög aktivitet och många bollkontakter

IFK Luleå–spelaren ska sträva efter:

Göra nästa aktion bättre

- Erövra boll direkt efter bolltapp
- Spelbar direkt efter bollvinst
- Fokus på det som kan påverkas
- Göra det som är viktigt trots olika typer av tankar och känslor
- Fortsätter göra aktioner enligt arbetssätt även i motgång
- Reflektera över mentala utmaningar

Göra lagkamrater bättre

- Berömma lagkamrater när de anstränger sig för att ta tillbaka bollen
- Uppmuntra lagkamrater till att försöka igen
- Bra kroppsspråk
- Berätta tankar kring hur laget kan prestera bättre
- Gå samman på planen och prata om hur de kan spela bättre
- Tidigt ta upp konflikter i laget, på rätt ställe, tid och sätt

Lång och hållbar karriär

- Göra mer av de saker som de inte är bra på
- Balans mellan fotboll, skola och fritid
- Reflektera över nästa steg i utvecklingen
- Förbereda sig för kommande utmaningar i karriären
- Skapa och behålla bra vanor
- Be om hjälp och stöd