

# MIK Spelarutvecklingsplan



# MIK Spelarutvecklingsplan

## 1. TEKNIK

Fotboll ska tränas genom spelet. Dock kan det finnas syfte att i tidig ålder lära sig tekniska grunder som ger spelaren rätt verktyg för att klara av de krav som ställs i spelet. Den tekniska utbildningsplanen innefattar träning baserad på kombinationen av ålder och skicklighet hos spelarna. Målet är att hela tiden utmana ungdomarna för att stimulera utveckling, men samtidigt inte ställa för höga krav då spelarna lätt kan tolka resultaten av för svåra moment som personliga nederlag vilket leder till lägre motivation och glädje. Målet med den tekniska utbildningsplanen är att forma spelare som kan hantera den fotbollsfilosofi som klubben står för. Spelarna ska kunna med hjälp av sin tekniska förmåga lösa problem som uppstår i en trängd situation under spelet.

Frågorna ledaren ska ställa sig innan denne designar en teknikträning är följande: vad (målet), varför (syftet), hur (utförandet), exempel i tabell 1. Innan övningen utförs ska ledaren ställa samma frågor till spelarna och guida dem till rätt svar. Syftet med denna teknik är att få spelarna att tänka själva och lösa utmaningen de står inför. Vid instruktion ska ledaren anpassa sin pedagogik efter spelarna. Med andra ord använder sig en ledare i yngre åldrar av metoden *visa-förklara-visa* samtidigt som ledare för äldre spelare använder sig av *förklara-visa-pröva*. Viktigt för barn- och ungdomsledaren är att hålla instruktionerna så korta som möjligt.

Tabell 1

VAD?	VARFÖR?	HUR?
Driva bollen framåt	Kunna kontrollera och transportera bollen i fart	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Driv bollen med en spänd vrist</li><li>❖ Tår neråt hälen uppåt</li><li>❖ Kroppen lätt lutad framåt</li><li>❖ Lätt böjda knän</li><li>❖ Blick på bollen (barn), senare blick uppåt</li></ul>
Vrist skott	Göra mål	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Stödben bredvid boll</li><li>❖ Spänd vrist</li><li>❖ Tår neråt hälen uppåt</li><li>❖ Blick på bollen</li><li>❖ Spänn bålen</li><li>❖ Pendla igenom</li><li>❖ Kontralateral armpending</li></ul>

Tabell 1. De tekniska momenten "driva bollen framåt" och "vrist skott" beskrivet genom metoden vad/varför/hur.

# MIK Spelarutvecklingsplan

---

## 6 till 8 år

*Målsättning och syfte med verksamheten:* Glädje till fotboll och tillhörighet till gruppen. Fotbollsmässigt prioriteras bollkontakt.

I tidig ålder betonas isolerade tekniska moment i större utsträckning än senare, då snarare spelet styr hur teknikträningen utförs. 6-8 år är en avgörande period att utveckla grundmoment för den tekniska kompetensen hos individen. Bollträningen består generellt sett av 50% teknik och 50% spel (smålagsspel, spelförståelse). Vid teknikträningen utförs specifika tekniska moment (se nedan) isolerat, samtidigt som funktionell teknik betonas inom spelmomentet. **Lek och glädje ska alltid genomsyra den kollektiva träningen!**

*Grundmoment i träningen*

- ❖ Mottag
- ❖ Driva
- ❖ Vändning
- ❖ Pass
- ❖ Skott

*Exempel på periodisering:*

*Generella riktlinjer*

- ❖ 1-2 träningar i veckan
- ❖ Spelövningar 1v1/2v2/3v3
- ❖ Poolspel 5-manna
- ❖ Alla spelare spelar lika mycket
- ❖ Rotation på alla positioner
- ❖ Begränsa antal spelare per match, spela hellre fler matcher/anmäl fler lag!
- ❖ En boll per spelare

## 9 till 12 år

*Målsättning och syfte med verksamheten:* Bygga vidare på tidigare verksamhet samt vidareutveckla den tekniska kompetensen gällande tidigare nämnda moment.

Guldåren för teknisk utveckling. En stegring av den tekniska kompetensen från isolerad träning till funktionell användning i matchsituation är viktig och kan utföras genom följande metodik:

1. Isolerade teknik utan motståndare
2. Tekniska moment med motståndare (ej riktningstyrt)
3. Tekniska moment med medspelare och motståndare (ej riktningstyrt)
4. Tekniska moment i spel (riktningstyrt)

*Grundmoment i träningen:*

- ❖ Bollkontroll
- ❖ Vända upp med boll
- ❖ Passningar
  - Bredsida, utsida, vrist

# MIK Spelarutvecklingsplan

---

- Korta och långa passningar
- ❖ Finter, dribblingar
  - Kreativa lösningar
  - Testa (översteg-, kropps-, passning/skottfint etc)
- ❖ Skott
  - Rullande/liggande boll
  - Placeringskott, kraftskott
  - Volley-, halvvolleyskott
- ❖ Huvudspel
- ❖ Målvaktsträning
  - Greppteknik, fallteknik

## Generella riktlinjer:

- ❖ 1-3 gånger i veckan
- ❖ Spelövningar 1v1/2v2/3v3/4v4
- ❖ Seriespel 7-manna/9-manna
- ❖ Alla spelare spelar lika mycket
- ❖ Rotation på positioner
- ❖ Begränsa antal spelare per match, spela hellre fler matcher/anmäl fler lag!
- ❖ En boll per spelare

## 13 till 14 år

- ❖ Positionsspecifik träning 1 gång per vecka
  - Ytterbackar & yttermittfältare
  - Mittbackar & innermittfältare
  - Anfallare & målvakter (samt målvaktstränare om det finns)

*Målsättning och syfte med verksamheten:* Utveckla och förfina de tekniska egenskaperna.

Teknik i verksamheten ska i så liten utsträckning som möjligt tränas isolerat med undantag för nyligen introducerade moment som exempelvis krossbollar och väggpass. Dessa ska initialt tränas isolerat men snarast möjligt utvecklas enligt tidigare nämnda metodik.

## Grundmoment i träningen:

- ❖ Bollkontroll
- ❖ Vända upp med boll
- ❖ Passningar
  - Passningskombinationer (väggspel, tillbakaspel, spelvändning)
  - Brytpass, nickpass
  - Korta och långa passningar
  - Krossbollar

# MIK Spelarutvecklingsplan

---

- ❖ Finter, dribblingar
  - Kreativa lösningar
  - Testa (översteg-, kropps-, passning/skottfint etc)
- ❖ Skott
  - Rullande/liggande boll
  - Placeringsskott, kraftskott
  - Volley-, halvvolleyskott
- ❖ Huvudspel
  - Nick med upphopp
- ❖ Målvaktsträning
  - Grepptechnik, fallteknik

## Generella riktlinjer:

- ❖ 2-3 gånger i veckan
- ❖ Spelövningar 3v3/4v4/5v5
- ❖ Seriespel 11-manna
- ❖ Mer eller mindre fasta positioner
- ❖ En boll per spelare

## 15 till 19 år

- ❖ Positionsspecifik träning 1 gång per vecka
  - Ytterbackar & yttermittfältare
  - Mittbackar & innermittfältare
  - Anfallare & målvakter (samt målvaktstränare om det finns)

*Målsättning och syfte med verksamheten:* Utveckla och förfina de tekniska egenskaperna samt förbereda spelaren för representationslag.

Teknik i verksamheten ska i så liten utsträckning som möjligt tränas isolerat med undantag för nyligen introducerade moment. Resterande tekniska moment ska tränas i positionsspecifika, riktningstyrda spelövningar. Grundmomenten i teknikträningen är mindre specifika då momenten tränas naturligt genom spelet.

## Grundmoment i träningen:

- ❖ Bollkontroll i hög fart
- ❖ Passningar
  - Passningskombinationer (direktpass, väggspel, tillbakaspel, spelvändning)
  - Brytpass, nickpass
  - Korta och långa passningar
  - Krossbollar
- ❖ Finter, dribblingar
  - Kreativa lösningar
- ❖ Distansskott
- ❖ Huvudspel

# MIK Spelarutvecklingsplan

---

- Nickdueller
- ❖ Målvaktsträning om målvaktstränare finns

## Generella riktlinjer:

- ❖ 2-3 gånger i veckan
- ❖ Spelövningar 4v4/5v5/6v6/7v7
- ❖ Seriespel 11-manna. U17, U19 & U21.
- ❖ Ligacupen U16, U17 & U19.

## 2. SPELFÖRSTÅELSE

### 6 till 8 år

Syftet med spelförståelseträningen i denna unga ålder är att spelaren skall fatta egna beslut och vara kreativ i sitt tankesätt.

Det är av yttersta vikt att stimulera och träna, spelarnas kognitiva förmåga; att ta in information, värdera situationer och ta det beslut som passar situationen bäst. Denna förmåga ska tränaren stimulera genom att få spelarna att TÄNKA. Spelarna ska varje träning sättas i situationer som ställer krav på dem att utvärdera, fantisera och vara kreativa. Utmaningarna ska anpassas till spelarnas nuvarande förmåga då överdrivet komplexa aktiviteter kan förstärka en känsla av otillräcklighet vilket i stället leder till låg motivation och dålig självkänsla. Målet är att utbilda självständiga fotbollsspelare som inte är i behov av konstant feedback från ledaren.

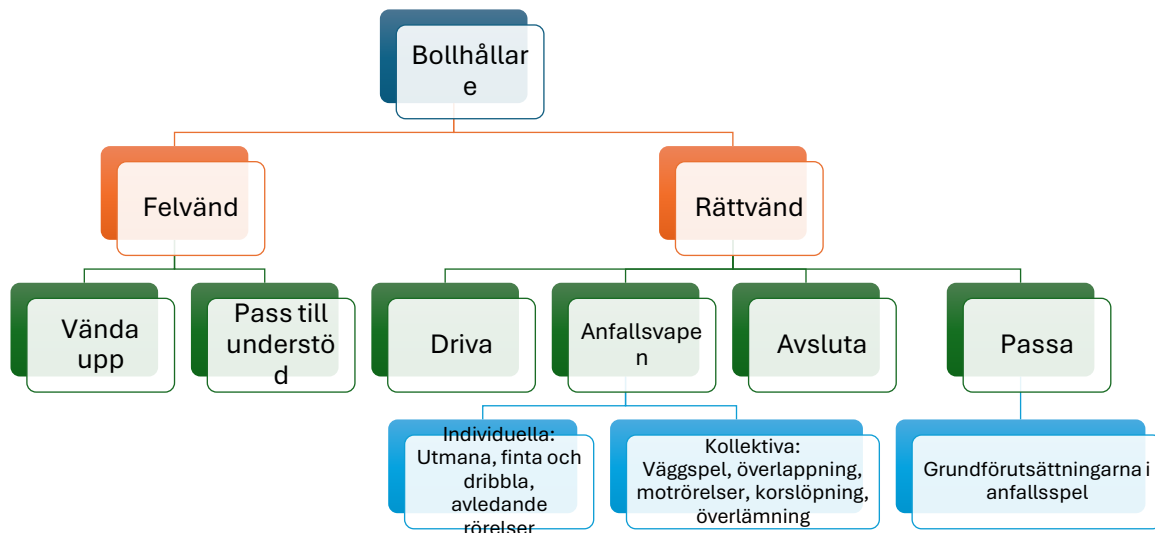
Målsättningen är att spelarna ska förstå hur man använder sina medspelare till att göra mål och försvara det egna målet kollektivt.

### 9 till 12 år

I den här åldern börjar tränaren gå in på grundförutsättningar i försvar- och anfallsspel på fotbollsplanen, genom att i spelet förklara för spelarna pedagogiskt hur man bli spelbar, ett bra spelavstånd, bra spelbredd samt bra speldjup.

# MIK Spelarutvecklingsplan

Det är av stor vikt att ledarna utbildar sina spelare i hur man försvarar i tidig ålder, då det är som mer mottagliga än en spelare vid ung ålder. Samt att lägga en del vikt vid vissa grundförutsättningar för försvarsspelet press och markering är två exempel som bör läras ut vid denna ålder.



## Press:

- ❖ Duellspel 1v1, syftet att lära sig grunden att pressa
- ❖ Progression till riktning styrt smålagsspel (progression: 2v2 → 3v3 → 4v4)
  - Spelet ska regelbundet stoppas och frågor skall ställas till spelarna
  - Fungerar inte spelet enligt tränarens instruktioner gäller det att förenkla övningen exempelvis dra ner spelantalet

## Markering:

- ❖ Tränas genom man-man markering i "större" smålagsspel (3v3/4v4/5v5)
- ❖ Fasta situationer i matchspel

Det ställs högre krav på ledare med spelare i **12års åldern**. Med tanke på att barn en nu måste lära sig att spela 9-manna krävs det att ledarna utvecklar spelarnas förståelse för regler (offside) och taktik på den

Utfärdad av Peter Olsson

# MIK Spelarutvecklingsplan

---

större spelytan.

I anfallsspelet blir det här viktigt att anpassa och betona förutsättningarna för spelbredd och speldjup.

*Speldjup och spelbredd:*

- ❖ Spel mot ett mål (ett försvarande ett anfallande lag) med fokus på just dessa två grundförutsättningar.
- ❖ Spelvändningar (använda bredden)
- ❖ Instick mellan innerback och ytterback (använda djupet)

## 13 till 14 år

Vid den här åldern ökas strukturen gällande inläring av spelförståelse. Ledarna förväntas nu hålla (relativt korta) teoretiska-genomgångar gällande grundförutsättningar, vilka sedan förstärks direkt genom träning på planen. Lagen arbetar med tema-veckor där de olika förutsättningarna betonas.

*Följande områden inom anfallsspel ska behandlas:*

- ❖ Spelbarhet
- ❖ Spelavstånd
- ❖ Spelbredd
- ❖ Speldjup

*Följande områden inom försvarsspel ska behandlas:*

- ❖ Markering
- ❖ Press
- ❖ Täckning
- ❖ Understöd

Gällande den taktiska utbildningen ska spelare även lära sig grunderna för olika spelsätt i anfall och försvar:

- ❖ Anfallsspel
  - Lågriskspel vs. högriskspel
- ❖ Omställning från anfall till försvar/ försvar till anfall.
- ❖ Försvarsspel
  - Positionsförsvar vs. markeringsförsvar

## 15 till 19 år

I utbildningen ska träning för spelförståelse blir mer specifik till föreningens fotbollsidé. Målsättningen är att spelarna ska vara spelförståelse-mässigt redo att ta steget till seniorfotboll dels genom regelbundna taktiska genomgångar, och dels genom regelbunden rotationsträning med representationslaget.

Föreningen vill i anfall spela ett passningsorienterat lågriskspel alltså ligger fokus vid:

Utfärdad av Peter Olsson

# MIK Spelarutvecklingsplan

---

- ❖ Passningskombinationer (väggspel, tillbakaspel, uppspel)
- ❖ Första touch (spelförståelsen bakom)
- ❖ Rörelse utan boll (korlöpningar, överlapp, motlöpning)

Föreningen vill i försvarsspelet spela ett positionsförsvar, alltså ligger fokus vid:

- ❖ Anpassa utgångsposition ifrån medspelare och bollen
- ❖ Anpassa grundförutsättningar efter positionsförsvaret; press (1), täckning (2), understöd (3) och markering (4)

### 3. FYSIK

Det övergripande syftet med den fysiska träningen i klubben är att utveckla fotbollsspelare med god atletisk funktion, att förebygga skador och att lägga grunden för att spelarna i framtiden ska fortsätta att vara fysiskt aktiva. Därför är det viktigt att fysisk aktivitet i tidiga år sammankopplas med glädje genom lekar.

Träningen ska genom åldersgrupperna progressivt stegras för att undvika en plötsligt ökad arbetsbelastning. I största möjliga mån ska träningen individualiseras efter biologisk- och träningsålder snarare än kronologisk ålder.

Träningen blir mer idrottspecifik ju äldre spelarna blir, stora delar av barn- och ungdomsträningen betonas av att arbeta med fundamental rörelseskicklighet. Filosofin att man blir bra på fotboll av att spela fotboll ska genomsyra även fysträningen, dvs all form av uthållighetsträning ska genomföras med boll på fotbollsplanen. Aerob uthållighet är inte fokus.

Eftersom en av de största riskfaktorerna till skada är tidigare skador ska förebyggning av dessa alltid vara en prioritet.

## 6 till 12 år:

### Pre-pubertal

**Fokus: fundamental rörelseskicklighet, koordination, rörlighet**

Barnen uppmuntras att genom lekar (med och utan boll) arbeta med fokus på fundamental rörelseskicklighet, styrka och rörlighet. Momenten utförs som förberedelsesträning innan spel- och teknikövningar. Fysisk aktivitet ska uppmuntras det starkaste. Viktigt att undvika **köbildande** och att se till att barnen är så aktiva som möjligt under träningen.

- ❖ *Fundamental rörelseskicklighet:*

# MIK Spelarutvecklingsplan

---

- koordination och balans
  - hoppa/landa
  - accelerera/bromsa
  - kasta/fånga
  - åla/krypa
- ❖ *Snabbhet och rörlighet*
  - kullekar, hinderbanor
- ❖ *Styrka*
  - lekar som med koordination och rörlighet
  - knäkontroll
- ❖ *Uthållighet*
  - Aldrig fokus! Tränas naturligt genom spelet.

## 3.3 13 till 14 år:

### □ Puberteten

#### **Fokus: Fotbollsspecifik rörlighetsskicklighet, agility, funktionell styrka, skadeförebyggning**

Denna fas av utvecklingen betonas av en större struktur gällande den fysiska träningen.

Förberedelseträning innan varje fotbollsspass samt ett tillfälle i veckan där större fokus läggs på den fysiska träningen. Skadeförebyggning är av största vikt och ska prioriteras men samtliga fokusmoment ger positiv effekt i det avseendet.

- ❖ *Fotbollsspecifik rörelseskicklighet/agility*
  - landa/hoppa
  - accelerera/bromsa linjärt och lateralt
  - korrekt biomekaniskt utförande i löp- och riktningförändringar
- ❖ *Funktionell styrka*
  - Styrketräning med kroppen som belastning i de fem styrkemönstren (överkropp drag/press, underkropp drag/press, rotation)
  - Corestabilitet (anti-extension och anti-rotation)
- ❖ *Skadeförebyggning*
  - Muskelaktivering, rörlighetsträning och gemensam prehab för vanligaste skadorna (ljumske, hamstring, fotled)
  - Individanpassad skadeförebyggning baserad på tidigare skador
- ❖ *Uthållighet*
  - Inte fokus! Tränas naturligt genom spelet

# MIK Spelarutvecklingsplan

---

## 15 till 19 år

### □ Under/efter puberteten

#### **Fokus: Fotbollsspecifik rörlighetsskicklighet, funktionell styrka, hypertrofi, uthållighet**

I utbildningen är den fysiska träningen högt strukturerad och mer individanpassad. Varje fotbollspass inleds med gemensam förberedelsesträning där muskulär- och neuralaktivering och dynamisk rörlighet är prioriterat. Uthållighetsträning är mer strukturerad än tidigare där ett pass i veckan genom en utformad periodisering där fokus alterneras mellan:

- ❖ utföra bättre aktioner
  - $x \rightarrow X$
  - snabbhetsträning, snabbhetsuthållighet
- ❖ utföra fler aktioner per minut
  - $X---X---X---X \rightarrow X-X-X-X$
  - spel 4v4/3v3
- ❖ bibehålla förmågan att utföra bra aktioner
  - $X-X-x-x \rightarrow X-X-X-X$
  - spel 7v7/6v6/5v5
- ❖ bibehålla förmågan att utföra många aktioner per minut
  - $X-X-X---X---X \rightarrow X-X-X-X-X$
  - spel 11v11/8v8

Spelövningar manipuleras med antal spelare, spelyta, regler samt arbete/vilo-intervall. Under dagar där uthållighet inte är prioriterat ska vilointervallen anpassas för att inte överbelasta spelarna. Periodiseringen av den fysiska träningen följer en förbestämd cykel för att säkerställa variation, funktionell överbelastning, återhämtning och progression (se separat dokument "Periodiseringsmodellen"). Försäsongen ska vara uppbyggd enligt samma princip där volym går till intensitet för att säkerställa en graduell uppbyggnad. INTE börja med hög intensitet.

- ❖ *Fotbollsspecifik rörelseskicklighet*
  - landa/hoppa
  - accelerera/bromsa linjärt och lateralt
  - korrekt biomekaniskt utförande i löp- och riktningförändringar
- ❖ *Funktionell styrka*
  - Styrketräning med extern belastning utifrån de fem styrkemönstren (överkropp drag/press, underkropp drag/press, rotation)
  - Plyometrisk träning
  - Corestabilitet (anti-extension och anti-rotation)
- ❖ *Skadeförebyggning*

# MIK Spelarutvecklingsplan

---

- Muskelaktivering, rörlighetsträning och gemensam prehab för vanligaste skadorna (ljumske, hamstring, fotled)
  - Individanpassad skadeförebyggning.
- ❖ *Uthållighet*
- Mer strukturerat än tidigare år. Tränas fortfarande genom spel. Vid behov intervallträning utan boll.