

SPELARUTBILDNINGSPLAN

ÄLGARNA-HÄRNÖSAND & MOFFE BK



ETT ARBETE TILLSAMMANS MED ÅNGERMANLANDS FOTBOLLFÖRBUND (2026)

ETT ARBETE TILLSAMMANS MED ÅNGERMANLANDS FOTBOLLFÖRBUND (2026)

Vår spelarutbildningsplan – En Introduktion

Fotbollen är mer än bara en sport – den är en plats för drömmar, gemenskap och personlig utveckling. I centrum står barnen och ungdomarna som varje dag kliver ut på planen med glädje i blicken och bollen vid fötterna. Vår spelarutbildningsplan är till för dem.

Att ha en **spelarutbildningsplan** betyder att vi tar ansvar. Att vi ger våra spelare en lämplig träningen vid rätt tidpunkt – både tekniskt, taktiskt, fysiskt och fotbollsspsykologiskt. Men också att vi bygger människor, inte bara spelare. En tydlig vägledning som hjälper unga att växa, både på fotbollsplanen och i livet.

Vi tror på **struktur och långsiktighet** – men också på **glädje och värme**. Genom att följa barnens och ungdomarnas naturliga utveckling och möta dem där de är, skapar vi en miljö där de kan känna trygghet, motivation och stolthet. Varje ålder har sina behov, sina frågor, sina styrkor. Därför bygger vår spelarutbildningsplan på tydliga **utvecklingsstadier**, med innehåll som gör skillnad – i rätt stund.

Vår **utbildnings- och utvecklingsfilosofi** bygger på insikten att alla spelare är unika. Vi ser varje individ, uppmuntrar deras vilja att lära, deras mod att försöka, deras glädje att lyckas. Det handlar inte bara om att utbilda – det handlar om att inspirera.

En stark **värdegrund och en inkluderande syn** genomsyrar allt vi gör. Hos oss ska alla känna att de har en plats. Oavsett bakgrund, nivå eller ambition, är varje spelare lika viktig. Vi bygger en kultur där respekt, laganda och glädje är självklara värden – inte bara på matchdagen, utan varje dag.

Vi utbildar och utvecklar spelare med ett större mål i sikte: att ge dem **möjligheten att välja sin egen väg** – i fotbollen och i livet. Vissa drömmer om elitnivå, andra om kamratskap och motion. Alla drömmar är lika mycket värda, och alla vägar börjar med att någon tror på dig.

Genom vår spelarutbildningsplan skapar vi:

- Tydlighet och trygghet – så att både spelare och ledare vet vart vi är på väg
- Kvalitet och riktning – så att träningen håller en god kvalitet
- Långsiktig utveckling – där vi ser hela människan, inte bara prestation
- Motivation och stolthet – att vilja komma till träningen, att våga försöka och utvecklas
- Attraktionskraft – där våra föreningar blir en plats som lockar, inspirerar och växer

Tillsammans utbildar och utvecklar vi dagens barn & ungdomar på och utanför fotbollsplanen!

Vår spelarutbildningsplan – Vision och mål

Fotbollen är mer.....

Vår spelarutbildningsplan – Värdegrund

Fotbollen är mer.....

Vår spelarutbildningsplan – **Utbildnings- och utvecklingsfilosofi**

Fotbollen är mer.....

Vår spelarutbildningsplan – Uppföljning och utvärdering

Fotbollen är mer.....

Spelarutbildningsplan: **Spelformen 3 mot 3**

Fotboll för barn 6–7 år: Så tränar och spelar vi

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i **Speluppbyggnaden**
ska vi...

i **Kontringar**
ska vi snabbt...

för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi...

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i **Återerövringen**
ska vi snabbt...

i **Förhindra speluppbyggnad**
ska vi...

för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi...

Färdigheter som prioriteras i träning



Färdigheter för laget

- Undvika att alla spelare placerar sig runt bollen för att istället försöka anfalla på olika ytor

Färdigheter för laget

- Undvika att alla spelare placerar sig runt bollen för att istället försöka försvara olika ytor



Färdigheter för spelaren

Perception

Informationsinhämtning - Anfallsspelare utan boll

- Kroppsposition – Vrid på huvudet (åt båda håll)

Informationsinhämtning på kort avstånd-Anfallsspelare utan boll

- Identifiera var den närmsta motståndaren befinner sig
- Identifiera att det mellan min position och bollhållaren inte befinner sig några motståndare (spelbarhet)

Individuella färdigheter

Bollskydd

- Placera kroppen mellan bollen och motståndaren
- Använda armarna och kroppen för att skydda bollen

Förflyttning med boll

- Anpassa längden på tillslagen utifrån motståndarens avstånd
- Riktningsförändra med få tillslag

Finta/Dribbla (1 mot 1)

- Förändra hastigheten med boll
- Genomföra olika finter
- Driva med bollen under kontroll utan press från motståndare

Första touch

- Ta emot eller med bollen under kontroll samtidigt som bollen är i rörelse (inte stanna bollen helt)

Färdigheter för spelaren

Perception

Hur man inhämtar information

- Kroppsposition – Vrid på huvudet (åt båda håll)

Informationsinhämtning på kort avstånd

- Identifiera om bollhållaren redan är pressad
- Att identifiera vilken spelare närmast mig jag bör försvara emot

Individuella färdigheter

Försvara 1 mot 1

- Blockera dribblingsvägen för bollhållaren
- Behålla bollhållaren framför sig i frontala 1 mot 1 situationer
- Titta på bollen och inte på bollhållarens eventuella finter

- Använda olika delar av kroppen vid mot eller medtagningar som exempelvis insidan och utsidan av bägge fötter samt lår och bröst

Passningsspel

- Spela bredsidespassningar med bägge fötter utan motstånd mellan 4–5 meter med fokus på precision



Extra färdigheter för målvakten

Ingen specifik målvakt

Extra färdigheter för målvakten

Ingen specifik målvakt

Tips till träningen!

- Färdigställ och placera ut övningarna, om möjligt, innan träningen startar.
- Stationsträning med fotbollslekar och spel.
- Korta samlingar och kort tid mellan övningarna.
- Aktivitet på alla närvarande tränare.

Tips till Matchen!

- Lika speltid till alla.
- 3 avbytare.
- Byten sker företrädevis i paus.
- Aktivitet på alla närvarande tränare.

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen

Grundläggande koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor **som en del av fotbollsträningen.**

Rörelser framåt och i sidled

- Låg tyngdpunkt
- Arbete på främre delen av fötterna

Balans

- Använda armarna för ökad balans
- Arbete på främre delen av fötterna
- Låg tyngdpunkt

Stegfrekvens

- Arbete på främre delen av fötterna
- Koordinera armar och ben
- Genomföra högsta möjliga stegfrekvens vid minimal yta och tid (koppling till spel)

Riktningsförändring

- Låg tyngdpunkt
- Arbete på främre delen av fötterna

Hopp

- Genomföra motrörelser för att öka kraften
- Böja på knäna och använda främre delen av fötterna i upphoppet och landningen
- Arbete på främre delen av fötterna
- Att ha fötterna i luften så länge som möjligt

Vändningar

- Arbete på främre delen av fötterna
- Låg tyngdpunkt

Accelerationer och inbromsningar

- Att snabbt kunna bromsa in
- Arbete på främre delen av fötterna
- Låg tyngdpunkt

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6-7 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1–2 st
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3, fortbildningar distriktsförbund
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3, föreningens spelarutbildningsplan

Barn 6–7 år

När sex- och sjuåringar spelar fotboll ligger fokus 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.

Barnen har ett stort rörelsebehov, men samtidigt är öga–fot-koordinationen och annan finmotorik inte så utvecklad vilket gör att de har svårt att kontrollera bollen. Därför bör spelarna så ofta som möjligt spela matcher med sarg eller nät vilket hjälper dem att hålla bollen i spel.

Det stora rörelsebehovet gör även att barnen inte vill sitta still och att de har svårt att lyssna på långa instruktioner. Genomgångar och teori bör därför vara så korta som möjligt, och ledaren ska uttrycka sig kortfattat och tydligt. Spelarna vill gärna stå i centrum, och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla spelare.

Träning

Spontan och allsidig träning bör dominera för spelare i sex- och sjuårsåldern. De bör träna en gång i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera fysisk aktivitet även utanför fotbolls-träningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek. Det bör finnas många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningar ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

Match

Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen. De sker oftast i poolspel där laget spelar flera matcher samma dag för att sedan inte spela match under några veckor. Det rekommenderas att alla matcher genomförs i närområdet. Perioderna är korta så att byten i första hand kan ske i pauserna.

Förberedelser

Sträva efter att anmäla lagen till poolspel i god tid och informera föräldragruppen om datum i ett tidigt skede så att familjerna kan planera för att barnen ska delta. Låt alla spelare som har möjlighet delta och stäva efter att anmäla så många lag att ni kan ha 5–6 spelare per lag. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under poolspelen.

Matchgenomgången i spelformen 3 mot 3 bör vara kort och enkel. Utgå gärna från anfalls- och försvarsspel och ställ frågor till spelarna, exempelvis om vad de vill träna på i anfallsspelet och i försvarsspelet. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet före matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en aktivitet som de tycker är rolig.

Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus. Pausvilan är kort och syftar främst till att genomföra byten. Sträva efter att i pausen ge spelarna beröm för de bra saker de gjorde i föregående period och uppmuntra dem att fortsätta med det.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

Planering

God planering ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är viktigt att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen. Bestäm vad som ska göras, vem som ska göra det och när det ska göras. Ju fler vuxna, desto bättre är förutsättningarna för att göra ett bra jobb – men samverkan mellan många personer kräver bra samordning och struktur.

Andra aktiviteter

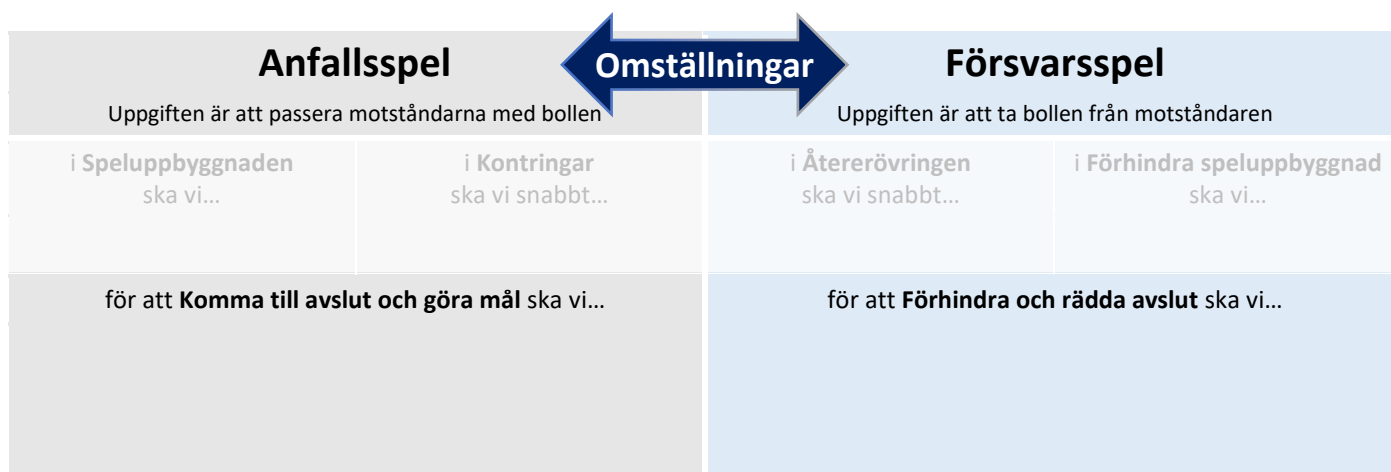
Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det öka lagets sammanhållning och spelarnas motivation för fotboll. Enkla aktiviteter som till exempel korvgrillning eller föräldramatch kan med fördel genomföras någon eller några gånger redan i sex- eller sjuårsåldern.

Ledarutbildning

SvFF rekommenderar att minst en ledare i varje lag har genomgått Tränarutbildning SvFF D. I sex- och sjuårsåldern bör det vara få spelare per vuxen eftersom barnen behöver mycket uppmärksamhet och stöd. Därför bör hela föräldragruppen gå igenom spelformsutbildningen 3 mot 3. På så vis blir alla föräldrar insatta i fotbollsverksamheten och förberedda på att hjälpa till vid behov.

Spelarutbildningsplan: **Spelformen 5 mot 5**

Fotboll för barn 8–9 år: Så tränar och spelar vi



Färdigheter som prioriteras i träning



Färdigheter för laget

Anfall

Positionsfördelning i anfallsspel

- Avancera framåt i planen som en enhet med speldjup och spelbredd

Agerande i offensiva omställningar

- Omedelbart erbjuda lösningar i form av flera passningsalternativ för bollhållaren

Färdigheter för laget

Försvar

Positionering i försvarsspel

- Centrera och hålla laget kompakt samt genomföra överflyttningar från sida till sida (där bollen är)

Agerande i defensiva omställningar

- Omedelbart ställa om till försvarsspel och krympa ytor för motståndarna



Färdigheter för spelaren

Perception

Informationsinhämtning - Anfallsspelare utan boll

- Kroppssposition – Vrid på huvudet (åt båda håll)
- Kroppssposition – Orientera sig till en halvt rättvänd position när yta och tid finns

Informationsinhämtning på kort avstånd-Anfallsspelare utan boll

- Identifiera var den närmsta motståndaren befinner sig
- Identifiera att det mellan min position och bollhållaren inte befinner sig några motståndare eller medspelare (spelbarhet)

Individuella färdigheter

Passa eller driva/finta/dribbla

- Locka in försvarare för att skapa ytor för medspelare eller passa

Support

- Erbjuder passningsalternativ och passningslinjer i fria ytor utan att vara för nära bollhållaren (spelavstånd)
- Erbjuder andra passningslinjer än mina lagkamrater utan boll

Färdigheter för spelaren

Perception

Informationsinhämtning

- Kroppssposition – Vrid på huvudet (åt båda håll)
- Kroppssposition – Orientera sig till en position som skapar delaktighet i försvarsspelet

Informationsinhämtning på kort avstånd

- Identifiera om bollhållaren redan är pressad
- Att identifiera vilken spelare närmast mig jag bör försvara emot samt var mina närmaste lagkamrater är

Individuella färdigheter

Försvara 1 mot 1

- Blockera dribblingsvägen för bollhållaren
- Behålla bollhållaren framför sig i frontala 1 mot 1 situationer
- Titta på bollen och inte på bollhållarens eventuella finter
- Snabbt pressa bollhållare utan att komma in i situationen med för hög hastighet och bli bortfintad/bortdribblad (pressavstånd)
- Blockera bollhållarens dribblingsfot

Försvara med två medspelare

- I situationer där bollhållaren är under stark press på liten yta snabbt erbjuda passningsalternativ för att säkerställa bollinnehav

Finta/Dribbla

- Förändra hastigheten med boll
- Genomföra olika finter, dribblingar och vändningar utan och med lätt press från motståndare
- Driva med bollen under kontroll med lättare press från motståndare

Första touch

- Att ta med bollen med första tillslaget för att avancera på fri yta eller skydda bollen (rättvänd, felvänd, halvt rättvänd)
- Att ta med bollen i spelriktningen
- Att ta med bollen till den ytan med störst fördel
- Ta emot eller med bollen under kontroll samtidigt som bollen är i rörelse (inte stanna bollen helt)
- Använda olika delar av kroppen vid mot eller medtagningar som exempelvis insidan och utsidan av bägge fötter samt lå och bröst
- Använda både vänster och höger fot
- Ta emot eller med bollen mitt på foten med bredsida placerad centralt i bollen

Passningsspel

- Spela bredsidespassningar med bägge fötter mellan 10–15 meter med fokus på precision
- Spela passningar med i huvudsak bredsida, men även introducera yttersidan och vristen som passningsverktyg

Avslut

- Avsluta med bägge fötter i form av bredsida och vrist från kort avstånd med fokus på precision
- Avslut efter dribbling
- Avslut efter passning
- Avslut från olika vinklar

- Lära sig bilda en defensiv triangel med 2 medspelare i försvarsspelet



Extra färdigheter för målvakten

- Rulla bollen
- Kasta bollen

(Låt spelarna turas om att vara målvakt)

Extra färdigheter för målvakten

- Fånga bollen
- Kasta sig

(Låt spelarna turas om att vara målvakt)

Tips till träningen!

- Färdigställ och placera ut övningarna, om möjligt, innan träningen startar.
- Stationsträning som följer ett tema och med mycket spel.
- Korta samlingar och kort tid mellan övningarna.
- Aktivitet på alla närvarande tränare.

Tips till Matchen!

- Lika speltid till alla.
- Variera lagen om föreningen har mer än ett lag i samma ålder.
- Byten sker företrädesvis i paus.
- Aktivitet på alla närvarande tränare.

Fotbollsphys

Grundläggande koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor som en del av fotbollsträningen.

Rörelser framåt och i sidled

- Låg tyngdpunkt
- Arbete på främre delen av fötterna

Balans

- Använda armarna för ökad balans
- Arbete på främre delen av fötterna
- Låg tyngdpunkt

Stegfrekvens

- Arbete på främre delen av fötterna
- Koordinera armar och ben
- Genomföra högsta möjliga stegfrekvens vid minimal yta och tid (koppling till spel)
- Låg tyngdpunkt

Riktningsförändring (åt bägge håll)

- Låg tyngdpunkt
- Arbete på främre delen av fötterna

Hopp

- Genomföra motrörelser för att öka kraften
- Böja på knäna och använda främre delen av fötterna i upphoppet och landningen
- Arbete på främre delen av fötterna
- Att ha fötterna i luften så länge som möjligt

Vändningar

- Arbete på främre delen av fötterna
- Låg tyngdpunkt

Accelerationer och inbromsningar

- Att snabbt kunna bromsa in
- Arbete på främre delen av fötterna
- Låg tyngdpunkt

Fotbollspysykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8-9 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 5 mot 5, fortbildningar distriktsförbund
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär, föreningens spelarutbildningsplan

Barn 8–9 år

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta 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 farliga ytor framför målet.

Även om spelarna har fokus på sig själv bör ledaren försöka utveckla de beteenden som handlar om hur spelarna är mot varandra. Några exempel är att lära spelarna att uppträda enligt fair play och att berömma och hjälpa varandra. Det är viktigt att ledaren har tålamod i arbetet, pratar om hur spelarnas ska uppträda och berömmar positiva beteenden. Detta bidrar både till spelarnas egen utveckling och till att skapa ett bra motivationsklimat.

Spelarna har fortfarande ett stort rörelsebehov. Finmotoriken utvecklas men är fortfarande begränsad. Öga–fot–koordinationen kan ha förbättrats hos de barn som har mer erfarenhet av att spela fotboll. Åtta- och nioårsåldern är en ålder då många barn börjar spela, och ofta går det fort för nya spelare att utvecklas. Matcher kan genomföras både med och utan sarg. Spel utan sarg ställer högre krav på spelarnas koordination, bollbehandling och förmåga att se planens begränsningar vilket kan vara utvecklande för spelare med viss erfarenhet av att spela fotboll. Att spela med sarg eller nät innebär att bollen lättare hålls i spel och att aktiviteten blir större.

Barnen har i den här åldern fortfarande svårt att sitta still längre perioder, och de har svårt att koncentrera sig på flera saker samtidigt. Därför är det viktigt att genomgångar är korta och inte innefattar mer än en eller några få instruktioner. Spelarnas självuppfattning börjar utvecklas, och det är viktigt att alla spelare får mycket beröm i samband med matcher och träningar.

Träning

I åtta- och nioårsåldern bör spontan och allsidig träning dominera. Därför rekommenderas att träna en eller två gånger i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera till fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek. Sträva efter att vara många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

Generella aspekter

Vi undviker att planlöst rensa eller skjuta iväg bollen under träningen under spel. Ambitionen är istället att finna en lösning utifrån en konstruktiv tanke. Ibland kommer lyckade utfall att ske och ibland mindre lyckade utfall utifrån ambitionen, vilket bör ses som en del av lärandet och den långsiktiga utvecklingen.

Match

Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen. De sker oftast i poolspel där laget spelar flera matcher samma dag för att sedan inte spela match under några veckor. Det rekommenderas att alla matcher genomförs i närområdet. Perioderna är korta så att byten i första hand kan ske i pauserna.

Förberedelser

Sträva efter att anmäla lagen till poolspel i god tid och informera föräldragruppen om datum i ett tidigt skede. Låt alla spelare som har möjlighet delta och stäva efter att anmäla så många lag att ni kan ha cirka 10 spelare per lag. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket. Matchgenomgången i spelformen 5 mot 5 bör vara kort och enkel. Utgå gärna från anfalls- och försvarsspel och ställ frågor till spelarna, exempelvis om vad de vill träna på i anfallsspelet och i försvarsspelet. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen. Genomför en enkel fysisk aktivitet före matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll om det är möjligt. Det går även bra att låta spelarna välja en aktivitet som de tycker är rolig.

Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus. I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra i anfalls- och försvarsspelet och om de tycker att det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till vad spelarna sa innan matchen. Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

Planering

God planering ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är viktigt att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen. Bestäm vad som ska göras, vem som ska göra det och när det ska göras. Ju fler vuxna som hjälper till, desto bättre är förutsättningarna för att göra ett bra jobb – men samverkan mellan många personer kräver bättre samordning och struktur.

Andra aktiviteter

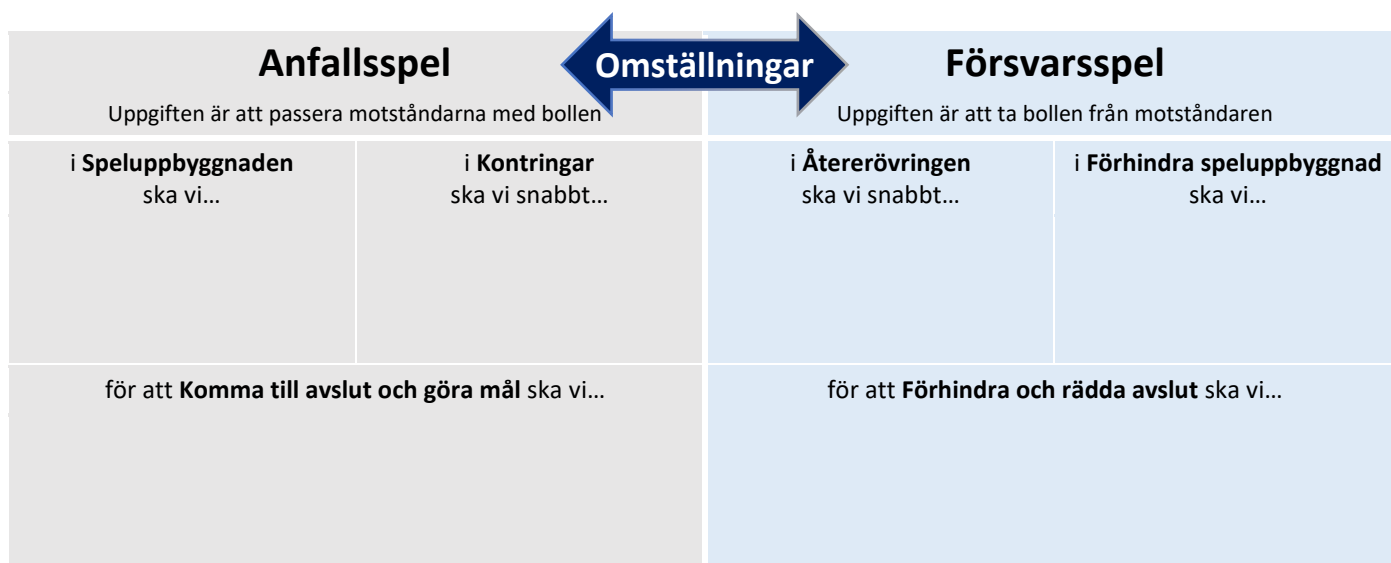
Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det öka lagets sammanhållning och spelarnas motivation för fotboll. Enkla aktiviteter som till exempel korvgrillning eller föräldramatch kan med fördel genomföras någon eller några gånger redan i åtta- eller nioårsåldern.

Ledarutbildning

SvFF rekommenderar att minst en ledare i varje lag har genomgått Tränarutbildning SvFF D och SvFF Mv D. I sex- och sjuårsåldern bör det vara få spelare per vuxen eftersom barnen behöver mycket uppmärksamhet och stöd. Därför bör hela föräldragruppen gå igenom spelformsutbildningen 3 mot 3. På så vis blir alla föräldrar insatta i fotbollsverksamheten och förberedda på att hjälpa till vid behov.

Spelarutbildningsplan: **Spelformen 7 mot 7**

Fotboll för barn 10–12 år: Så tränar och spelar vi



Färdigheter som prioriteras i träning



Färdigheter för laget

Anfall

Positionsfördelning i anfallsspel

- Erbjuder olika passningsalternativ/passningslinjer på insidan och utsidan i spelplanens tredjedelar, korridorer och spelytor
- Erbjuder passningsalternativ i djupled
- Erbjuder passningsalternativ på fötter

Formationsförändring under speluppbyggnaden

- Justerar formation i speluppbyggnaden för att skapa numerärt övertal i första linjen

Agerande i offensiva omställningar

- Påbörjar speluppbyggnad eller kontring efter bollvinst och utnyttjar fria ytor i spelplanens tre tredjedelar, fem korridorer och fyra spelytor
- Förflyttar bollen bort från ytan där bollerövringen just skett antingen genom en passning eller genom att driva bollen

Komma till avslut

- Komma till avslut i goldzone efter passning från assistenterna

Grundförutsättningar i anfallsspel

- Spelbredd, speldjup, spelavstånd och spelbarhet

Spelvändningar

- Vända spelet från ena sidan av spelplanen, genom korridorerna, till andra sidan av spelplanen

Färdigheter för laget

Försvar

Positionering i försvarsspel

- Centrera och hålla laget kompakt för att krympa ytan mellan egna lagdelar samt genomföra överflyttningar från sida till sida (där bollen är)
- Lagdelsvis identifiera om bollhållaren är under press
- Mittfältet skyddar backlinjen och ytan framför dem (spelyta 2 för motståndarna)
- Komma på försvarssida efter bolförlust
- Identifiera faktorer för om motståndarna tänker spela en kort eller lång passning

Agerande i defensiva omställningar

- Snabbt försöka skapa numerära övertal i återerövringen eller i förhindra speluppbyggnad efter en bolförlust
- Pressa bollhållare, stänga passningsalternativ och passningslinjer i närheten av bollhållaren och täcka områden längre bort ifrån bollhållaren

Uppflyttningar

- Snabbt flytta laget och samtliga lagdelar i takt med att bollen transporteras eller passas framåt i planen genom spelplanens tredjedelar och/eller spelytor.



Färdigheter för spelaren

Perception

Informationsinhämtning - Anfallsspelare utan boll

- Kroppsposition – Vrid på huvudet (åt båda håll)
- Kroppsposition – Orientera sig till en halvt rättvänd position när yta och tid finns
- Kroppsposition – Vid felvänd position identifiera support/passningsalternativ längre ned i planen

Informationsinhämtning på kort avstånd-Anfallsspelare utan boll

- Identifiera fria ytor där medspelare inte befinner sig och inta dessa
- Identifiera de närmaste medspelarna oavsett kroppsposition

Informationsinhämtning på långt avstånd-Anfallsspelare med boll

- Identifiera den lagkamrat med mest fördelaktiga position i djupled (Bollhållarens uppdrag)
- Identifiera om jag innehar en bra position i förhållande till mina medspelare
- Identifiera var de största fria ytorna skapas (bollhållarens uppdrag)
- Identifiera obalanser i motståndarnas täckning av ytor
- Identifiera om är välbalanserat i utgångsyta, spelyta 1, spelyta 2 och spelyta 3

Förflyttning från insidan till utsidan

- Förflyttning från insidan till utsidan på ett sådant sätt som göra att spelaren

Generella aspekter

- Identifiera var det finns fria ytor (inga med- eller motståndare befinner sig där)
- Identifiera var medspelare befinner sig på kort och långt avstånd
- Identifiera var motståndare befinner sig på kort och långt avstånd
- Identifiera passningsalternativ och den bästa passningen av alla alternativ
- Identifiera snabb omställning eller säkerställning av bollinnehav

Individuella färdigheter

Kroppsposition

- Rättvänd, felvänd, halvt rättvänd, öppen position och stängd position

Support

- Erbjud passningsalternativ och passningslinjer för att slå ut en av motståndarnas lagdelar
- Erbjud passningsalternativ och passningslinjer för att förflytta bollen inom laget och på så vis motståndarna och genom det öppna nya passningslinjer

Färdigheter för spelaren

Perception

Informationsinhämtning på kort avstånd

- Identifiera de närmaste medspelarna
- Identifiera om passningsmottagaren i motståndarlaget för problem med sin första touch eller sitt direktspel

Informationsinhämtning på långt avstånd

- Förutse och identifiera tecken på om bollhållaren i motståndarlaget kommer spela en kort eller lång passning
- Identifiera min position i förhållande till spelarna i min lagdel
- Identifiera den närmaste spelaren som jag behöver försvara mot oavsett var bollen är på spelplanen
- Förutse var motståndarnas attack kommer ske och förhindra speluppbyggnad eller förhindra avslut

Individuella färdigheter

- Fördelaktigt använda sid- och kortlinjen vid försvarsspel frontalt försvarsspel
- Inta en position i linje med min lagdel och utgå därför från förståelse för korrekt djup och bredd
- Stänga passningskorridorer till spelare bakom mig
- Snabbt pressa bollhållare utan att komma in i situationen med för hög hastighet och bli bortfintad/bortdribblad (pressavstånd)
- Blockera bollhållarens dribblingsfot
- Försvara 1 mot 1 frontalt centralt
- Försvara 1 mot 1 frontalt på kanten
- Falla av, skydda och kontrollera ytan bakom mig vid obefintlig press på bollhållaren
- Försvara mot väggspel för att undvika att bli förbispe-lad
- Justera position beroende på bollhållarens position och situation

Försvara med två medspelare

- Lära sig bilda en defensiv triangel med 2 medspelare i försvarsspelet

Förhindra speluppbyggnad

- Snabbt komma på försvarssida
- Nedflyttning
- Täckning

Avledande rörelser

- Tajma avledande rörelser i förhållande till bollhållarens möjligheter för att frigöra sig från motståndare som befinner sig i närheten
- Inta en position där den närmsta försvarsspelaren inte kan se mig och bollen samtidigt
- Inta och attackera fria ytor på sista tredjedelen vid motståndarnas mål

Finta/Dribbla

- Förändra hastigheten med boll och riktningsförändra med bollen under kontroll
- Genomföra mer avancerade finter, dribblingar och vändningar under press från motståndare
- Driva med bollen under kontroll med press från motståndare
- Spela väggspel med medspelare

Första touch

- Att ta med bollen med första tillslaget för att avancera på fri yta eller skydda bollen (rättvänd, felvänd, halvt rättvänd)
- Att ta med bollen i spelriktningen och öka hastigheten efter första tillslaget
- Att ta med bollen till den ytan med störst fördel
- Ta emot eller med bollen under kontroll samtidigt som bollen är i rörelse (inte stanna bollen helt)
- Använda både vänster och höger fot
- Ta emot eller med bollen mitt på foten med bredsida placerad centralt i bollen
- Spela vollepassningar på kort avstånd
- Ta ned bollen med bägge fötter, lår, bröst och huvud
- Ta emot bollen med bägge fötter, lår, bröst och huvud för att direkt efter spela en passning på volley vidare i luften eller längs marken

Passningsspel

- Spela bredsidespassningar med bägge fötter mellan 10–15 meter med fokus på precision och hastighet
- Spela bredsidespassningar med bägge fötter mellan 20–25 meter med fokus på precision
- Spela passningar med bredsida, vristen, och utsida med bägge fötter
- Skapa fördel för bollmottagaren genom att spela passningar med rätt hastighet (känsla och kraft) beroende på spelavstånd och positioner på spelplanen
- Prioritera att spela passningar längs marken med precision framför hastighet
- Spela passningar på bortre fot
- Identifiera passningar med hög risk att förlora bollen (uppfatta, värdera, besluta och agera)
- Spela direktpassningar utan och med lätt press
- Spela passningar där bollen kommer emot en (när man erhåller en passning) och passningar där bollen är på väg ifrån en (efter tex dribbling)
- ”Kliva in” i bollen vid direktpassningar” med fokus på precision

Avslut

- Avsluta med bägge fötter i form av bredsida och vrist från olika positioner i och utanför straffområdet med fokus på precision, men med inslag av hastighet utan att påverka precisionen

- Avslut efter dribbling
- Avslut efter passning
- Identifiera fördelaktiga vinklar vid avslut
- Använda den egna kroppen och blicken för att lura målvakten vid avslut



Extra färdigheter för målvakten

- Rulla bollen
- Kasta bollen
- Verka som en extra utespelare vid tillbakaspel eller speluppgyggnad

(Spelare kan vilja vara målvakt oftare)

Extra färdigheter för målvakten

- Fånga bollen
- Kasta sig
- Palming
- Bryta djupledspassningar

(Spelare kan vilja vara målvakt oftare)

Tips till träningen!

- Färdigställ och placera ut övningarna, om möjligt, innan träningen startar.
- Följ ett tema för träningspasset och spela mycket.
- Korta samlingar och kort tid mellan övningarna.
- Aktivitet på alla närvarande tränare.

Tips till Matchen!

- Lika speltid till alla.
- Föreningar med mer än ett lag i samma ålder bör variera lagindelningen och sträva efter att lagen är lika bra.
- 4 avbytare.
- Aktivitet på alla närvarande tränare.

Fotbollsfys

Grundläggande koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor **som en del av fotbollsträningen.**

Rörelser framåt och i sidled

- Låg tyngdpunkt
- Arbete på främre delen av fötterna

Balans

- Använda armarna för ökad balans
- Arbete på främre delen av fötterna
- Låg tyngdpunkt

Stegfrekvens

- Arbete på främre delen av fötterna
- Koordinera armar och ben
- Genomföra högsta möjliga stegfrekvens vid minimal yta och tid (koppling till spel)
- Låg tyngdpunkt

Riktningsförändring (åt bägge håll)

- Låg tyngdpunkt
- Arbete på främre delen av fötterna

Hopp

- Genomföra motrörelser för att öka kraften
- Böja på knäna och använda främre delen av fötterna i upphoppet och landningen
- Arbete på främre delen av fötterna
- Att ha fötterna i luften så länge som möjligt

Vändningar

- Arbete på främre delen av fötterna
- Låg tyngdpunkt

Accelerationer och inbromsningar

- Att snabbt kunna bromsa in
- Arbete på främre delen av fötterna
- Låg tyngdpunkt

Styrka

- Parövningar med den egna kroppen som belastning

Fotbollsspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)

Antal träningar per spelare och vecka	2–4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7, fortbildningar distriktsförbund
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär, föreningens spelarutbildningsplan

Barn 10–12 år

I åldern 10–12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, 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 spelare som är farliga.

I den här åldern förbättras finmotoriken, och spelarna behärskar bollen allt bättre. Det innebär att många spelare gör stora framsteg när det gäller teknik. Det innebär även att de blir allt bättre på att uppfatta vad som händer omkring dem samtidigt som de behandlar bollen. Det gör att de kan genomföra mer utmanande uppgifter kopplade till deras spelförståelse. Därför har SvFF valt att introducera alla spelets skeden samt spelsystemets olika delar i den här spelformen.

Spelare har ett stort behov av bekräftelse från vuxna. Att få beröm och feedback individuellt eller att en ledare tar sig tid att prata individuellt om saker utanför planen kan ha stor effekt på spelarnas motivation. I den här åldern är spelarna även mer mottagliga för att resonera kring olika delar av spelet och dra egna slutsatser.

Spelet

Spelformen 7 mot 7 varar över tre år, och spelarna gör ofta stora framsteg under de åren. Många spelare har flera års erfarenhet av fotboll och utvecklar en allt större förståelse för spelet fotboll. Därför introduceras alla spelets skeden och lagets spelsystem i den här spelformen. Dessutom väljer många lag att spela med tre lagdelar, och planens indelningar kan börja att vara till hjälp för spelarna.

SvFF rekommenderar att alla spelets skeden introduceras i spelformen 7 mot 7. Spelformen är även lämplig för att börja jobba med tre lagdelar. Fokus bör ligga på att alla spelare är aktiva i alla spelets skeden. Det kan även vara lämpligt att introducera arbetssätt och formation från lagets spelsystem.

Formation

Det rekommenderas att spela med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Det kan vara nyttigt för spelarnas lärande att variera formation, till exempel att i en match spela med tre backar och i nästa med två. Spelarnas lärande stimuleras även av att de får spela på olika positioner, till exempel vara målvakt i en match och forward i nästa.

Arbetssätt

Anfallsspel. När laget har bollen gäller det att försöka komma till avslut och göra mål. För att lyckas med detta behöver laget ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar. Att spela bollen framåt och förbi en eller flera av motståndarnas lagdelar kan därför prioriteras. Att spela bollen bakåt för att sedan vända spelet eller spela framåt är många gånger ändå fördelaktigt om passningen framåt är svår att slå.

Försvarsspel. När motståndarna har bollen gäller det för spelarna i det försvarande laget att ta bollen för att själva kunna anfalla. När hela laget samarbetar ökar chanserna för att ta bollen. På så vis kan laget även undgå att hamna i skedet förhindra och rädda avslut.

Arbetssättet kan vara olika i spelets olika skeden. I skissen "Spelets skeden 7 mot 7" finns rekommendationer för prioriteringar i olika skeden. Det kan vara bra för spelarnas lärande att få vara med och diskutera hur laget ska spela.

Träning

I åldern 10–12 år bör spontan och allsidig träning dominera, men den strukturerade träningen kan öka i omfattning. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta, men spontan och allsidig träning bör fortsatt ha stort utrymme. I de strukturerade träningarna kan fokuset på lärande öka genom att tränaren ännu tydligare följer ett tema i träningen och baserar det på lagets spelsystem, spelarnas individuella utveckling och utvärdering av föregående match. Det bör finnas många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

Match

Matcher spelas ofta som seriespel med en match i veckan. Cuper och läger kan vara roliga avbrott i den ordinarie verksamheten och kan öka spelarnas motivation att spela fotboll. Det rekommenderas att endast delta på någon eller några få cuper varje år och då inom distriktet eller i

Spelarutbildningsplan Älgarna – Härnösand & Möffe BK – Ett arbete tillsammans med Ångermanlands Fotbollförbund (2026)

närområdet. Matcher spelas i tre perioder för att ge ledaren ytterligare ett tillfälle att prata med spelarna om spelet. De tre perioderna kan även göra det möjligt att göra byten i paus och låta alla spela minst två av de tre perioderna.

Förberedelser

Sträva efter att bestämma matchdatum och tider för era matcher i så god tid som möjligt och informera föräldragruppen om datumen i ett tidigt skede. Låt alla spelare som har möjlighet delta och stäva efter att anmäla så många lag att ni kan ha cirka 10 spelare per lag utan att spelare behöver stå över eller spela dubbelt för ofta. Tänk på att det oftast är minst en spelare borta varje match på grund av andra aktiviteter eller sjukdom. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under matcherna. Matchgenomgången i spelformen 7 mot 7 bör vara inriktad på träningsveckans tema samt spelglädje. Ställ gärna frågor till spelarna, till exempel vad de har tränat på under veckan och som därmed är viktigt att tänka på i matchen. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen. Genomför en enkel fysisk aktivitet innan matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en aktivitet som de tycker är rolig.

Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som de själva tog upp på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus. I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra och om det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till vad spelarna sa innan matchen. Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

Planering

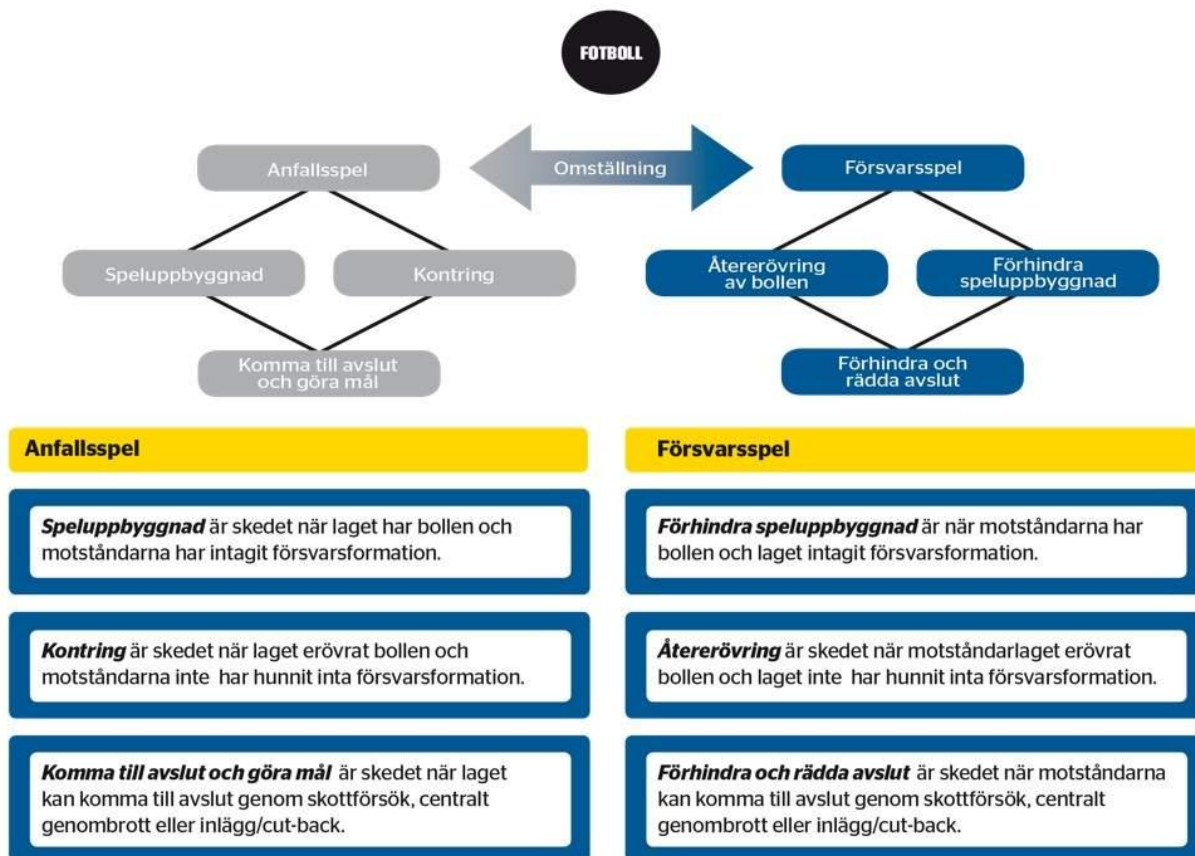
God planering ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är viktigt att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen. Bestäm vad som ska göras, vem som ska göra det och när det ska göras. Ju fler vuxna som hjälper till, desto bättre är förutsättningarna för att göra ett bra jobb – men samverkan mellan många personer kräver bättre samordning och struktur.

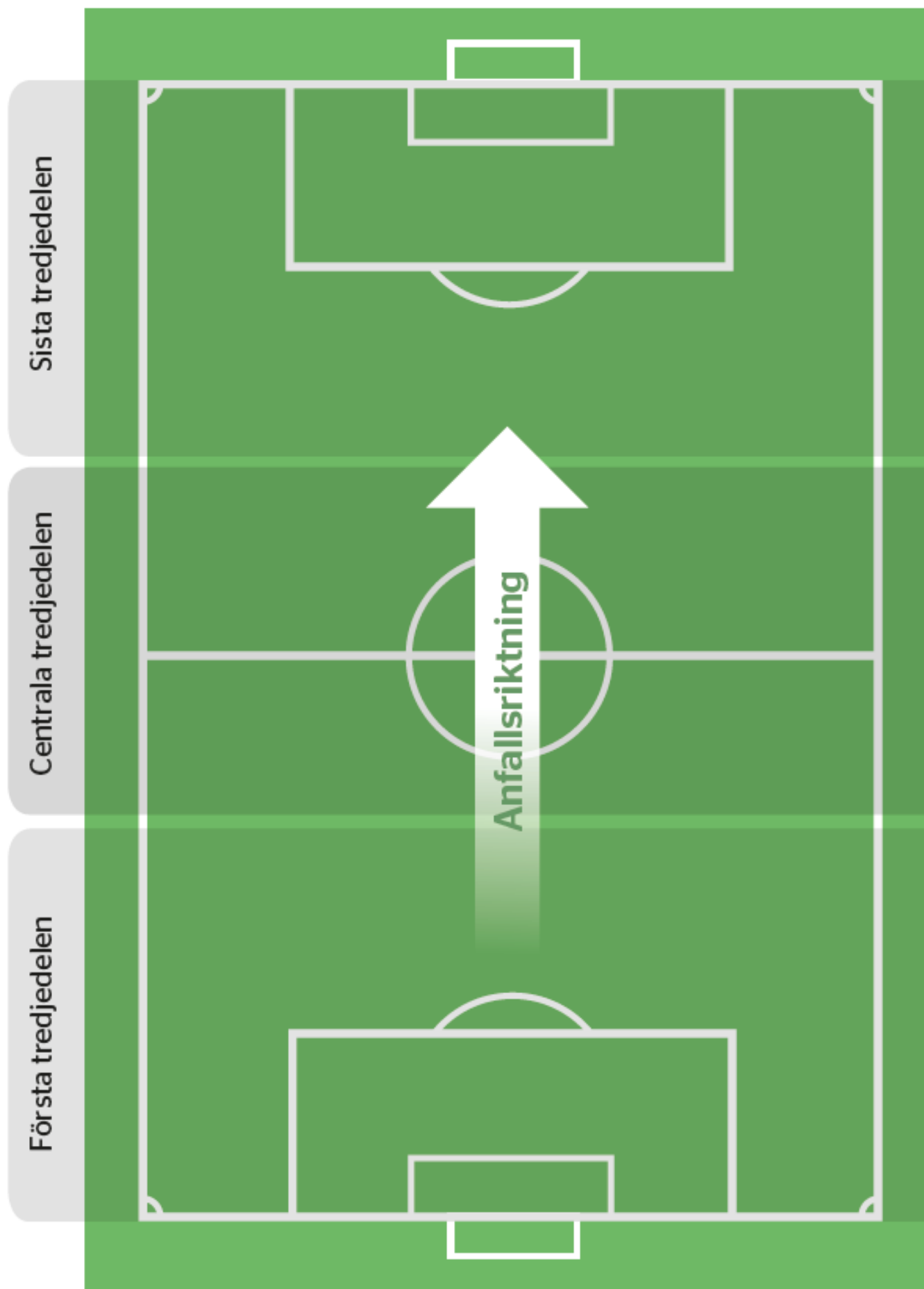
Andra aktiviteter

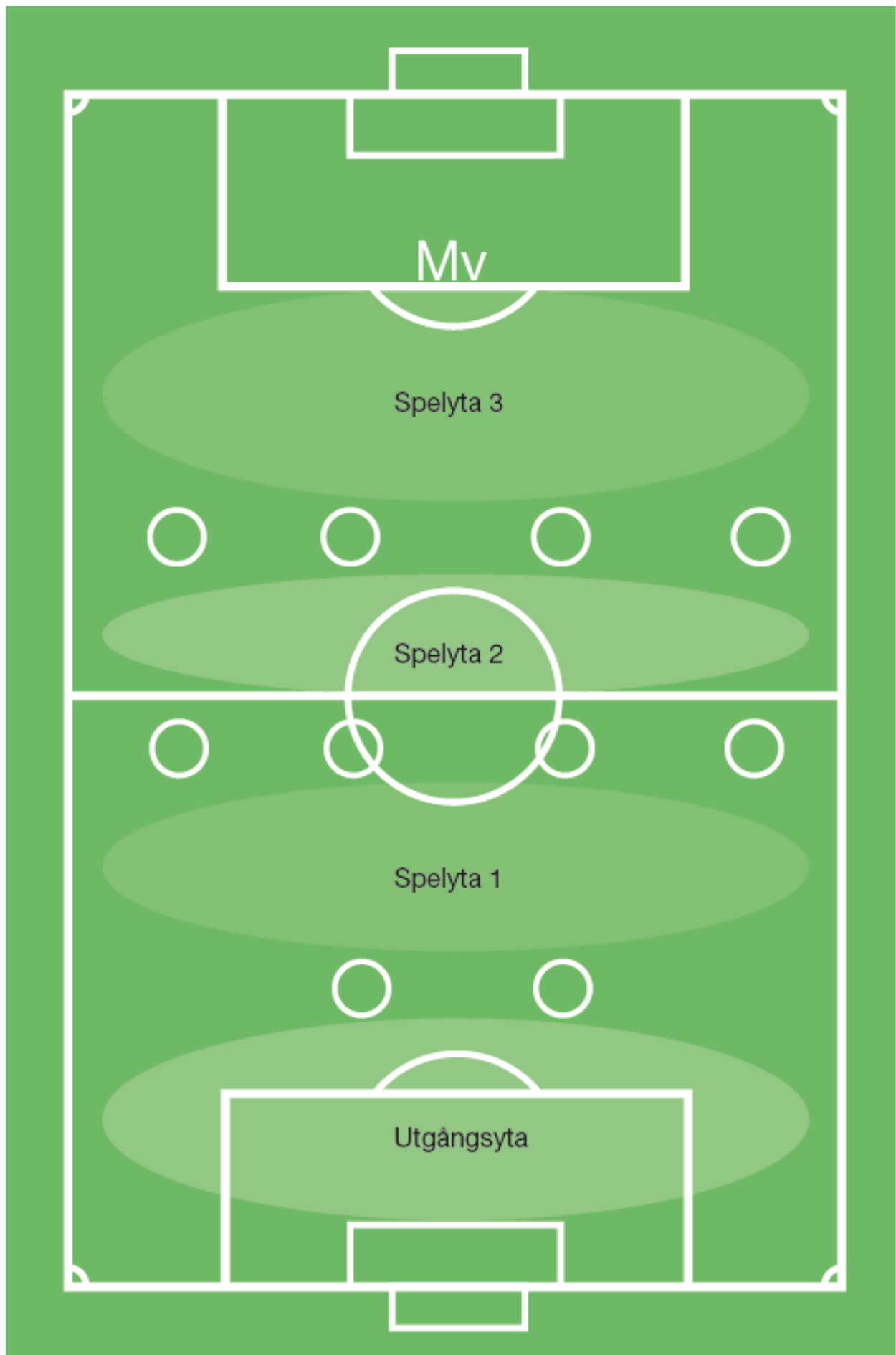
Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det vara bra för kamratskapet och för motivationen till fotboll. Ledaren kan gärna planera in andra aktiviteter under säsongen, till exempel att åka på övernattningsläger, att utöva en annan idrott tillsammans eller att titta på en landskamp.

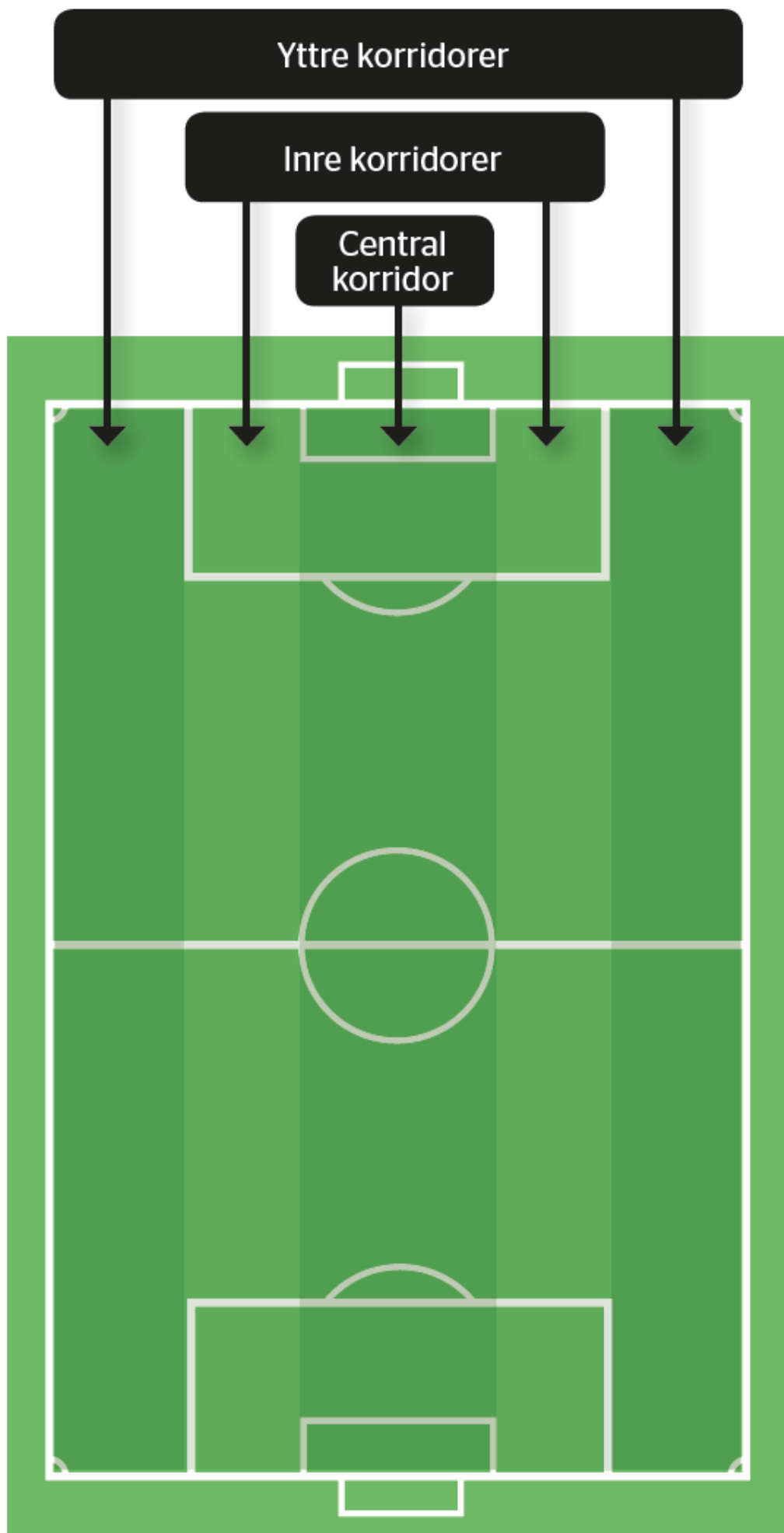
Ledarutbildning

Att vara många ledare som dessutom är välutbildade är en förutsättning för en bra spelarutbildning. Rekommendationer kring utbildningsnivå och antal tränare finns i tabellen nedan. Varje förening kan sedan justera tabellen utefter sina ambitioner och förutsättningar











Spelarutbildningsplan: **Spelformen 9 mot 9**

Fotboll för ungdomar 13–14 år: Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

Färdigheter som prioriteras i träning



Färdigheter för laget

Anfall

Positionsfördelning i förhållande till speldjup och spelbredd

- Erbjuder spelbredd
- Förstår spelbreddens påverkan för medspelare på insidan
- Erbjuder speldjup framåt och bakåt
- Förstår speldjupets påverkan för medspelare på insidan

Positionsfördelning i förhållande till spelytorna

- Erbjuder diagonal positionering
- Flytta upp som ett gemensamt block för att bibehålla den offensiva balansen

Skapa passningslinjer

- Skapa numerära övertal i anfallsspelet
- Erbjuder olika passningslinjer för bollhållaren

Defensiv i offensiven

- Struktur i anfallsspelet för att snabbt förutse och hantera potentiella omställningar
- Mittbackar som alternerar mellan spelbarhet och att förutse en snabb omställning när laget anfaller i tredje tredjedelen

Formationsförändring under speluppbyggnaden

- Justera formation i speluppbyggnaden för att skapa numerärt övertal i första linjen

Komma till avslut

- Komma till avslut längs marken och i luften i goldzone efter passning från assistenterna

Färdigheter för laget

Försvar

Positionering i försvarsspel på olika höjder samt start

- Organisera den defensiva strukturen i lagdelarna
- Organisera starten i försvarsspelet
- Känna till försvars-, mittfälts- och anfallspress i förhindra speluppbyggnad
- 4-backsinjens grundflyttningar (överflyttning, uppflyttning, hålla upp, falla av, avstånd mellan spelarna)

Agerande i offensiva omställningar

- Säkerställa att den defensiva strukturen snabbt kan förändras för en snabb omställning

Spelvändningar

- Vända spelet från ena sidan av spelplanen, genom korridorerna, till andra sidan av spelplanen



Färdigheter för spelaren

Perception

Informationsinhämtning - Anfallsspelare utan boll

- Vara medveten om medspelares positioner när bollen är långt borta
- Vara medveten om avståndet mellan motståndare i samma lagdel för att kunna dra nytta av exempelvis för stora avstånd mellan dem
- Veta vad som ska göras med bollen innan den erhålls

Individuella färdigheter

Bollskydd

- Kunna vända genom att använda många korta tillslag på liten yta och kroppsfinta innan medtagning
- Identifiera vilken eller vilka fria ytor att ta sig vidare till innan vändningen med bollskydd i åtanke
- Avgöra när passning måste användas som ett led i att skydda bollen

Support

- Förutse nästa support till bollhållaren och påbörja förflyttning vid aktuell spelsituation
- Aktiv i fria ytor och erbjuda passningsalternativ både på kort och långt avstånd
- Öppna passningslinjer i förhållande till medspelare (spelbarhet)

Avledande rörelser

- Försöka komma in bakom försvararna i spelytor och korridorer när det är möjligt
- Skapa yta för att i nästa skede attackera den
- Tajma egna förflyttningar i förhållande till bollhållarens möjligheter

Finta/Dribbla

- Bemästra att driva, finta och dribbla åt både höger och vänster och att alternera mellan bägge håll för att undvika förutsägbarhet
- Identifiera och söka 1 mot 1 situationer i framförallt sista tredjedelen i inre och yttre korridorer

Första touch

- Genomföra första touchen som skapar en fördel i situationen
- Identifiera situationer där man behöver möta och attackera bollen och situationer där man kan invänta den
- Ta fram bollen på en fri tya med kontroll för att sedan leverera en passning till en medspelare längre fram i planen (tex mittbackar till mittfältare)

Passningsspel

- Genomföra sekvensen för- och efteraktion i förhållande till passning som huvudaktion
- Ha flexibilitet i passningsspelet

Färdigheter för spelaren

Perception

Informationsinhämtning på kort avstånd

- Identifiera tecken på avslut utanför straffområdet och snabbt påbörja förflyttning mot det egna målet när det sker för att vara först på en eventuell retur
- Identifiera motståndarnas löpningar för att lämna över spelare till medspelare i den egna lagdelen eller annan lagdel inom laget

Informationsinhämtning på långt avstånd

- Förutse och identifiera situationer där motståndarna inte kommer kunna spela en längre passning och därmed flytta upp laget

Individuella färdigheter

- Snabbt pressa bollhållare utan att komma in i situationen med för hög hastighet och bli bortfintad/bortdribblad (pressavstånd)
- Blockera bollhållarens dribblingsfot
- Försvara 1 mot 1 frontalt centralt
- Försvara 1 mot 1 frontalt på kanten
- Försvara 1 mot 1 i anfallsspelarens rygg centralt
- Försvara 1 mot 1 i anfallsspelarens rygg på kanten
- Falla av, skydda och kontrollera ytan bakom sig vid obefintlig press på bollhållaren
- Justera avståndet till närmaste anfallsspelare beroende på bollens position samt bollhållarens situation
- Stänga yta framför eller bakom när bollhållaren är fri
- Krympa ytor för motståndarna
- Ge support till närmsta medspelare utan att glömma bort närmsta motståndare

Försvara med två medspelare

- Lära sig bilda en defensiv triangel med 2 medspelare i försvarsspelet

Defensiva ageranden för backlinjespelare - Perception

- Identifiera med- och motspelare på kort avstånd
- Anpassa positionen i backlinjen beroende på närmsta motståndares position
- Identifiera strukturella och organisatoriska problem i backlinjen och åtgärda dessa

Defensiva ageranden för mittfältare - Perception

- Identifiera med- och motspelare på kort avstånd (kolla bakom ryggen)
- Identifiera strukturella och organisatoriska problem i backlinjen, ytan framför och åtgärda dessa
- Justera positionen beroende på bollhållarens situation

- Leverera passningar som resulterar i fördelaktiga situationer för medspelare i nästa läge

Avslut

- Avsluta med bägge fötter i form av breddsida och vrist från olika positioner i och utanför straffområdet med fokus på precision, men med inslag av hastighet utan att påverka precisionen
- Avslut efter dribbling
- Avslut efter passning
- Identifiera fördelaktiga vinklar vid avslut
- Använda den egna kroppen och blicken för att lura målvakten vid avslut
- Avsluta med huvudet

BL - Offensiva ageranden för backlinjespelare - Perception

- Inhämta information på långt avstånd och identifiera forwards position när tid finns
- Inhämta information på insidan från mittfältarna när bollen är nära och veta vad som ska göras med bollen innan den erhålls
- Spela passningar till spelaren med störst fördel på ett eller två tillslag

BL - Offensiva ageranden för backlinjespelare – Positionsspel

- Spela passningar till spelaren med störst fördel på ett eller två tillslag
- Erbjud tydliga passningslinjer och speldjup bakåt till bollhållaren för att undvika att förlora bollen

MF - Offensiva ageranden för mittfältare - Perception

- Inhämta information på långt avstånd och identifiera forwards och backlinjespelares position när tid finns
- Identifiera strukturen på mittfältet och vid behov coacha varandra
- Identifiera strukturella problem i motståndarlagets backlinje och i spelyta 1 och 2

MF - Offensiva ageranden för mittfältare – Positionsspel

- Erbjud tydliga passningslinjer till framförallt backlinjespelarna i speluppbyggnaden och säkerställa struktur på insidan
- Erbjud kontinuitet eller omedelbar support beroende på spelsituation
- Behåll en diagonal position i förhållande till föregående/kommande linjer för att underlätta att förflytta bollen

FW - Offensiva ageranden för forwards - Perception

- Identifiera strukturella problem i motståndarlagets backlinje och i spelyta 2 och 3
- Identifiera den närmsta försvararens position för att veta vilken yta som är bäst att attackera
- Identifiera övriga forwards rörelser för att förutse vilka ytor de kan komma att skapa
-

FW - Offensiva ageranden för forwards – Positionsspel

- Säkerställ speldjup för det egna laget
- Säkerställ spelbredd för det egna laget
- Erbjud löpningar i motståndarnas backlinje för att erbjuda passningsalternativ i spelyta 2 eller 3.

Defensiva ageranden för forwards - Perception

- Identifiera övriga medspelares positioner innan press på motståndarna iscensätts
- Identifiera motståndarmittfältarnas positioner bakom ryggen innan press på motståndarna iscensätts



Extra färdigheter för målvakten

- Rulla bollen
- Kasta bollen
- Verka som en extra utespelare vid tillbakaspel eller speluppbyggnad
- Utspark

(Målvakter börjar specialisera sig)

Extra färdigheter för målvakten

- Fånga bollen
- Kasta sig
- Boxa bollen
- Palming
- Bryta djupledspassning
- Upphopp

(Målvakter börjar specialisera sig)

Tips till träningen!

- Färdigställ och placera ut övningarna, om möjligt, innan träningen startar.
- Träna matchlikt med övervägande spelövningar och spel.
- Korta samlingar och kort tid mellan övningarna.
- Aktivitet på alla närvarande tränare.

Tips till Matchen!

- Lika speltid till alla.
- Arbeta med träningsinnehållet i match.
- 4 avbytare.
- Aktivitet på alla närvarande tränare.

Fotbollsfys

Förberedelseträning och koordinationsövningar med boll.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar.
Allt som en del av fotbollsträningen.

Koordinativa färdigheter

Grundläggande koordinativa färdigheter

Rörelser framåt och i sidled

- Låg tyngdpunkt
- Arbete på främre delen av fötterna

Balans

- Använda armarna för ökad balans
- Arbete på främre delen av fötterna
- Låg tyngdpunkt

Stegfrekvens

- Arbete på främre delen av fötterna
- Koordinera armar och ben
- Genomföra högsta möjliga stegfrekvens vid minimal yta och tid (koppling till spel)
- Låg tyngdpunkt

Riktningsförändring (åt bägge håll)

- Låg tyngdpunkt
- Arbete på främre delen av fötterna

Hopp

- Genomföra motrörelser för att öka kraften
- Böja på knäna och använda främre delen av fötterna i upphoppet och landningen
- Arbete på främre delen av fötterna
- Att ha fötterna i luften så länge som möjligt

Vändningar

- Arbete på främre delen av fötterna
- Låg tyngdpunkt

Accelerationer och inbromsningar

- Att snabbt kunna bromsa in
- Arbete på främre delen av fötterna
- Låg tyngdpunkt

Styrka

- Parövningar med den egna kroppen som belastning

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	3–4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9, fortbildningar distriktsförbund
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär, föreningens spelarutbildningsplan

Ungdomar 13–14 år

Målsättningen med spelformen 9 mot 9 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas och delta efter sina förutsättningar. I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har 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.

Många spelare kommer i puberteten vilket gör att de växer snabbt. Detta kan innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet. Spelare som har fått fysiska fördelar behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Tretton- och fjortonårsåldern är även en ålder då det är vanligt att spelarna vill bli mer självständiga och testar gränser vilket ökar kraven på tålamod och förståelse hos ledaren. Att skapa stor delaktighet både när det gäller spelet och planeringen av verksamheten kan vara ett sätt underlätta dialogen med spelarna i den här åldern. Stor individuell hänsyn bör tas när det gäller till exempel antal träningar per vecka eftersom de individuella skillnaderna blir allt större när det gäller motiv, ambition och förutsättningar för att spela fotboll.

Spelarnas allt mer utvecklade intelligens ökar möjligheten för konsekvenstänkande. Det kan leda till att spelarna inte provar nya saker eller utmanar sig själv eftersom de är rädda att misslyckas. Samtidigt ger utvecklingen förutsättningar för att spelarna ska förstå vad som behöver utvecklas på lång sikt. Tränaren kan därför uppmuntra spelarna att söka utmaningar och träna extra på sådant de inte är mindre bra på för att gynna utvecklingen på lång sikt.

Träning

Många spelare deltar i andra idrotter och har fotboll eller extra mycket idrott i skolan. Det är viktigt att tränaren känner till individuella spelares totala belastning.

Det kan finnas stora skillnader mellan individer när det gäller både motivation och förutsättningar för att träna ofta. Föreningen bör sträva efter att möjliggöra för alla att träna fotboll efter sina förutsättningar.

Fokus på lagets spelsystem i spelets olika skeden bör öka samtidigt som spelarna fortsatt bör ges stora möjligheter till eget beslutsfattande. Lägg även stor vikt vid spelarnas individuella utveckling.

Match

Matcher spelas ofta som seriespel med en match i veckan. Deltagande i cuper och läger kan vara roliga avbrott i den ordinarie verksamheten och kan öka spelarnas motivation att spela fotboll. Det rekommenderas att endast delta i cuper inom landet.

En del spelare deltar i matchspel i flera av föreningens lag. Det är viktigt att tränaren känner till individuella spelares totala belastning. Det rekommenderas att ingen spelare bör deltar i mer än 1,5 match per vecka i snitt under säsongen. Att spela för många matcher kan leda till överbelastningsskador, minskad långsiktig motivation och mindre tid för både allsidig och specifik träning. Matcher spelas i tre perioder för att ge tränaren ytterligare ett tillfälle att prata med spelarna om spelet. De tre perioderna kan även göra det möjligt att göra byten i paus och låta alla spela minst två av de tre perioderna.

Förberedelser

Sträva efter att bestämma matchdatum och tider för era matcher i så god tid som möjligt och informera föräldragruppen om datumen i ett tidigt skede. Låt alla spelare som har möjlighet delta och stäva efter att anmäla så många lag att ni kan ha cirka 13 spelare per lag utan att spelare behöver stå över eller spela dubbelt för ofta. Tänk på att det oftast är minst en spelare borta i varje match på grund av sjukdom, skada eller aktiviteter. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under matcherna.

Matchgenomgången i spelformen 9 mot 9 bör vara inriktad på träningsveckans tema samt spelglädje. Utgå gärna från spelets skeden och ställ frågor till spelarna, till exempel om vad de har tränat på i speluppbyggnad och som därmed är viktigt att tänka på i matchen. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen. Genomför en enkel fysisk aktivitet innan match för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en eller flera aktiviteter som de trivs med. Det är bra om de flesta aktiviteterna är återkommande inför matcherna, men någon övning kan vara anpassad efter veckans träningsstema.

Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus. I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra och om det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till matchgenomgången, veckans träningar och spelets skeden. Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

Planering

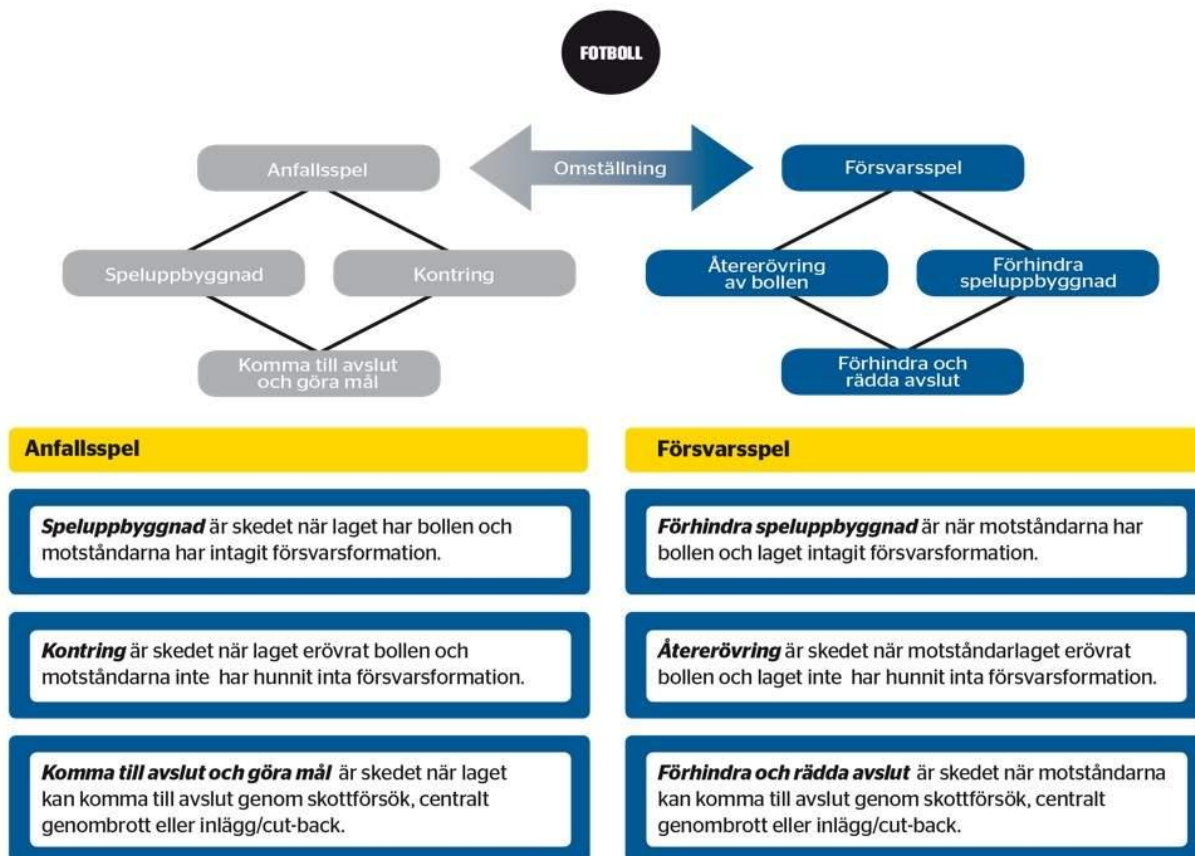
God planering ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är viktigt att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen. Bestäm vad som ska göras, vem som ska göra det och när det ska göras. Ju fler vuxna som hjälper till, desto bättre är förutsättningarna för att göra ett bra jobb – men samverkan mellan många personer kräver bättre samordning och struktur.

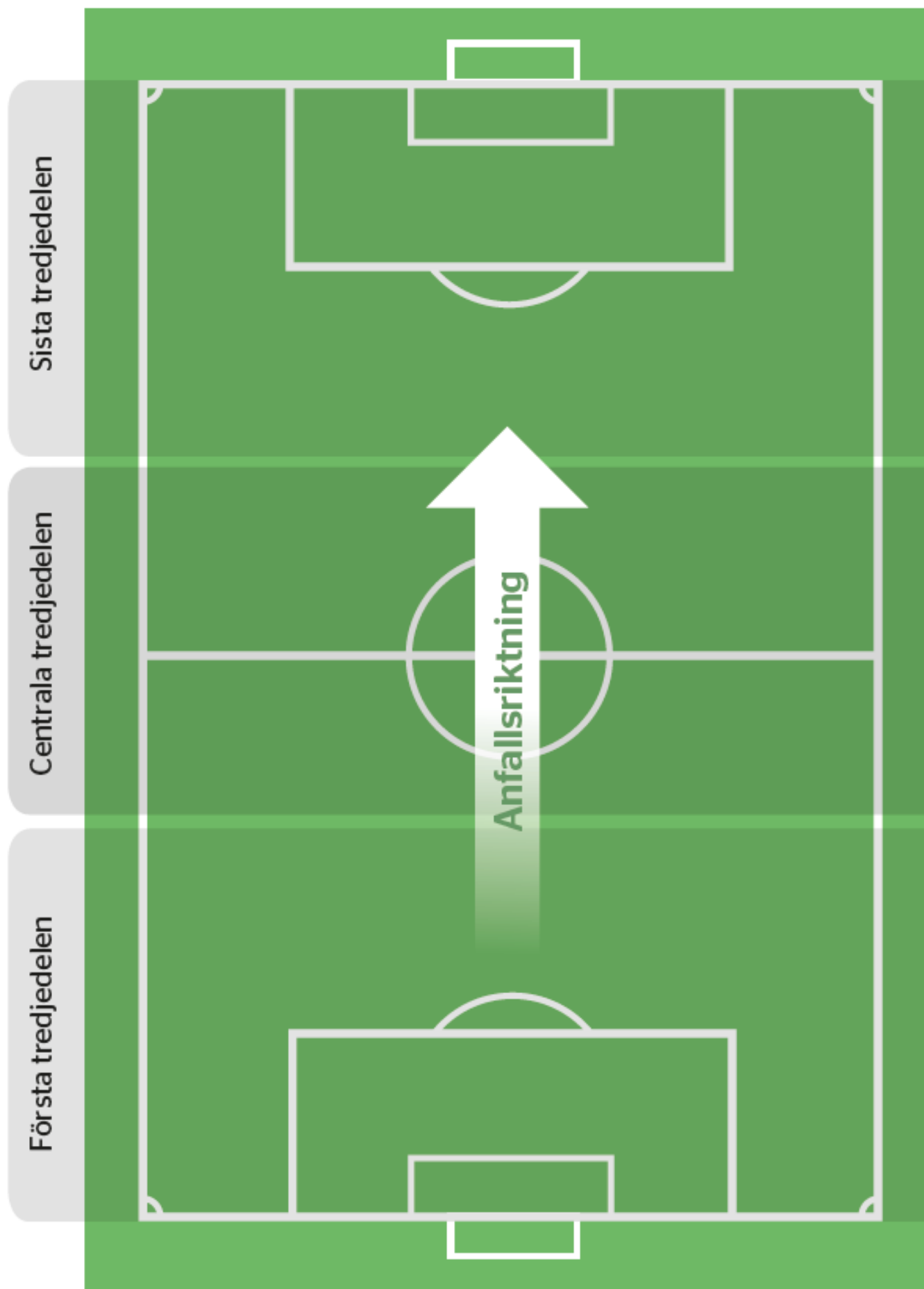
Andra aktiviteter

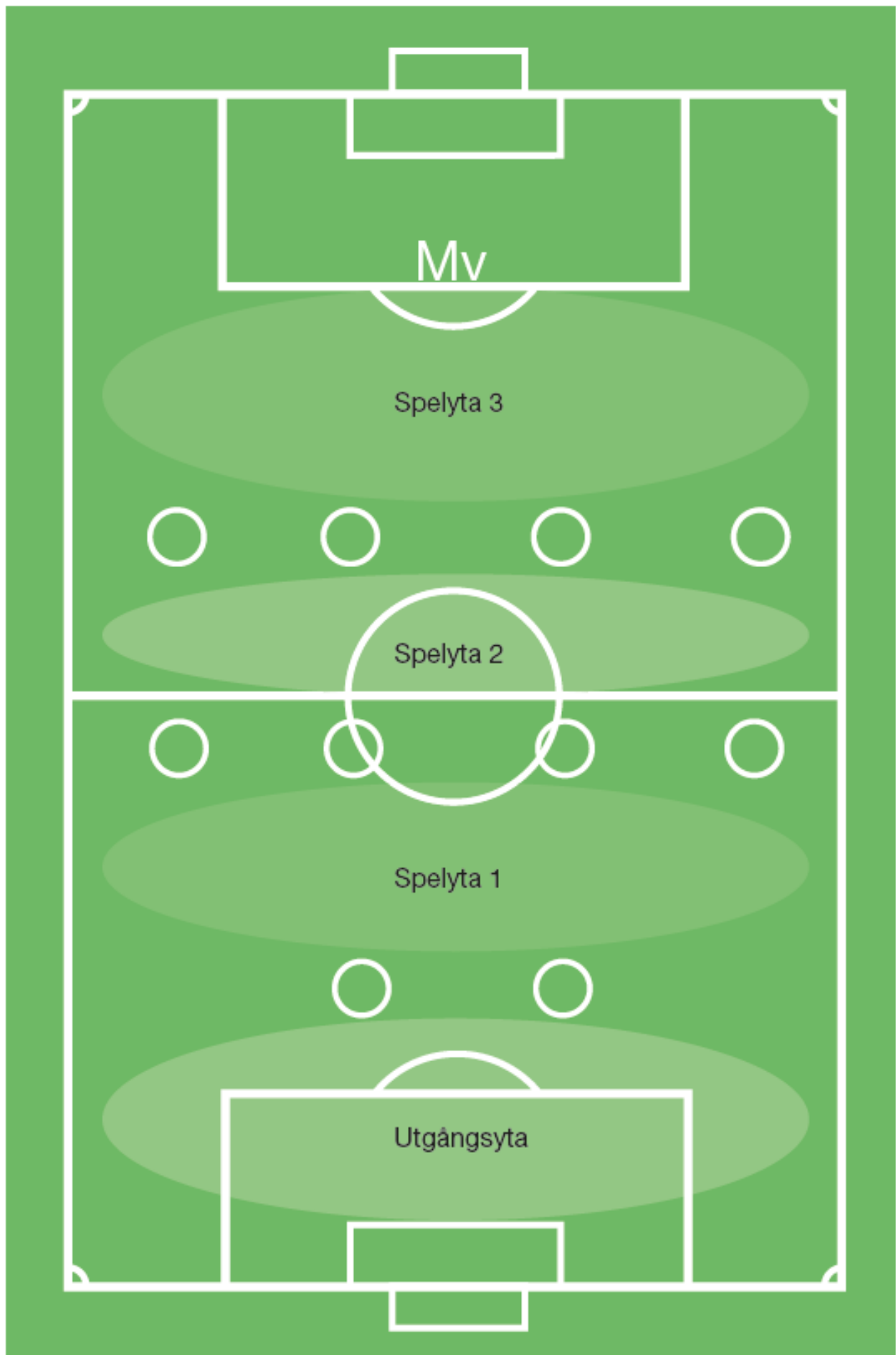
Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det vara bra för kamratskapet och för motivationen att fortsätta med fotboll. Ledaren kan gärna planera in andra aktiviteter under säsongen, till exempel att åka på övernattningsläger, att utöva en annan idrott tillsammans eller att titta på en landskamp.

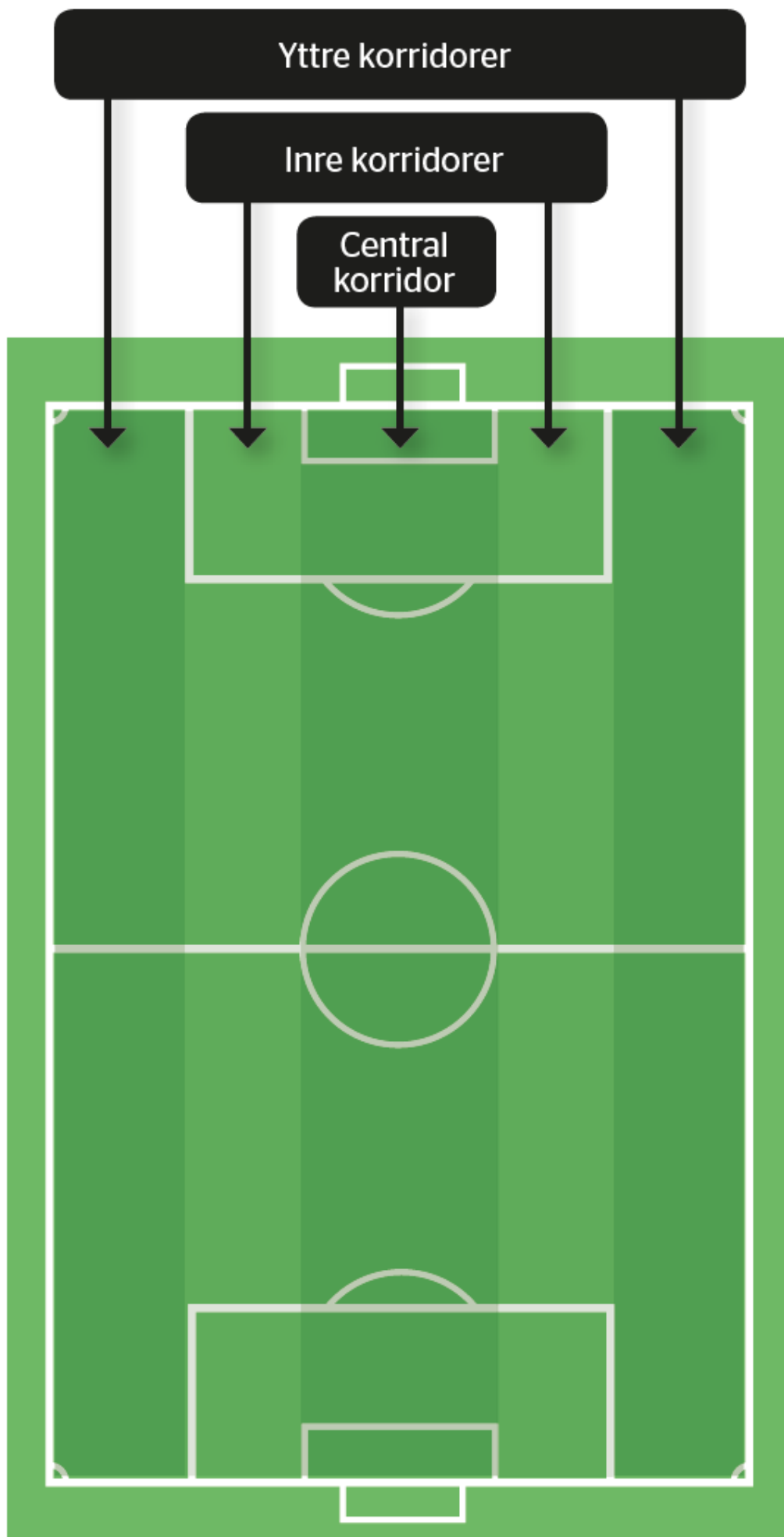
Ledarutbildning

Att vara många ledare som dessutom är välutbildade är en förutsättning för en bra spelarutbildning. Rekommendationer kring utbildningsnivå och antal tränare finns i tabellen nedan. Varje förening kan sedan justera tabellen utefter sina ambitioner och förutsättningar.











Spelarutbildningsplan: **Spelformen 11 mot 11**

Fotboll för ungdomar 15–19 år: Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

Färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget

Anfall

Positionsfördelning i förhållande till speldjup, spelbredd, spelbarhet och spelavstånd (grundförutsättningar i anfallsspelet)

- Skapa numerära övertal i speluppbyggnaden
- Skapa numerära övertal i tredje tredjedelen
- Skapa numerära övertal i andra tredjedelen
- Säkerställa olika passningslinjer för bollhållaren
- Samsynka anfallsspelarnas rörelser för att bemanna alla ytor i boxen och gold zone
- Bemanna områden i och utanför straffområdet för att ta hand om "andra bollar"

Omställningar offensivt

- Fylla på i offensiven vid snabba omställningar samtliga tredjedelar

Skapa passningslinjer

- Spela genom och utanför motståndarnas lagdelar
- Spela utanför och sen genom för att skapa övertag
- Spela på 3:e spelare för att skapa övertag
- Spela "kort-kort-lång" för att skapa övertag

Defensiv i offensiven

- Struktur i anfallsspelet för att snabbt förutse och hantera potentiella omställningar
- Mittbackar som alternerar mellan spelbarhet och att förutse en snabb omställning när laget anfaller i tredje tredjedelen

Formationsförändring under speluppbyggnaden

- Justera formation i speluppbyggnaden för att skapa numerärt övertal i första linjen

Färdigheter för laget

Försvar

Positionering i försvarsspel på olika höjder samt start

- Organisera den defensiva strukturen i lagdelarna
- Organisera starten i försvarsspelet
- Känna till mer om försvars-, mittfälts- och anfallspress i förhindra speluppbyggnad samt pressstrategier
- 4-backsinjens grundförflyttningar (överflyttning, uppflyttning, hålla upp, falla av, avstånd mellan spelarna)
- Om möjligt undvika att försvara i eget straffområde
- Vid försvarsspel i straffområdet, ta kontroll över farliga ytor och fånga upp närmsta spelare

Agerande i defensiva omställningar

- Säkerställa press i området där laget förlorat bollen
- Organisera samtliga spelares ageranden på kort och långt avstånd från den aktuella bollförlusten
- Förstå när det inte är dags att pressa efter att förlorat bollen utan istället stänga passningslinjer som är fördelaktiga för motståndarna
- Förstå typer av situationer där första prioritering är att falla av för att vinna tid och hinna organisera försvarsspelet

Komma till avslut

- Komma till avslut längs marken och i luften i goldzone efter passning från assistytorna

Spelvändningar

- Vända spelet från ena sidan av spelplanen, genom korridorerna, till andra sidan av spelplanen
- Bibehålla bollen inom laget genom spelvändningar långt ifrån det egna målet när möjlighet till exempelvis snabb omställning inte finns



Färdigheter för spelaren

Perception

Informationsinhämtning - Anfallsspelare utan boll

- Vara medveten om medspelares positioner när bollen är långt borta
- Vara medveten om avståndet mellan motståndare i samma lagdel för att kunna dra nytta av exempelvis för stora avstånd mellan dem
- Identifiera strukturella problem mellan lagdelarna
- Veta vad som ska göras med bollen innan den erhålls

Individuella färdigheter

Bollskydd

- Kunna vända genom att använda många korta tillslag på liten yta och kroppsfinta innan medtagning
- Identifiera vilken eller vilka fria ytor att ta sig vidare till innan vändningen med bollskydd i åtanke
- Avgöra när passning måste användas som ett led i att skydda bollen

Support

- Förutse nästa support till bollhållaren och påbörja förflyttning vid aktuell spelsituation
- Aktiv i fria ytor och erbjuda passningsalternativ både på kort och långt avstånd
- Öppna passningslinjer i förhållande till medspelare (spelbarhet)

Avledande rörelser

- Försöka komma in bakom försvararna i spelytor och korridorer när det är möjligt
- Skapa yta för att i nästa skede attackera den
- Tajma egna förflyttningar i förhållande till bollhållarens möjligheter

Finta/Dribbla

- Bemästra att driva, finta och dribbla åt både höger och vänster och att alternera mellan bägge håll för att undvika förutsägbarhet
- Identifiera och söka 1 mot 1 situationer i framförallt sista tredjedelen i inre och yttre korridorer

Första touch

- Genomföra första touchen som skapar en fördel i situationen
- Identifiera situationer där man behöver möta och attackera bollen och situationer där man kan invänta den

Färdigheter för spelaren

Perception

Informationsinhämtning på kort avstånd

- Identifiera tecken på avslut utanför straffområdet och snabbt påbörja förflyttning mot det egna målet när det sker för att vara först på en eventuell retur
- Identifiera motståndarnas löpningar för att lämna över spelare till medspelare i den egna lagdelen eller annan lagdel inom laget

Informationsinhämtning på långt avstånd

- Förutse och identifiera situationer där motståndarna inte kommer kunna spela en längre passning och därmed flytta upp laget

Individuella färdigheter

- Snabbt pressa bollhållare utan att komma in i situationen med för hög hastighet och bli bortfintad/bortdribblad (pressavstånd)
- Få undan bollen till ofarliga ytor från straffområdet på ett tillslag med både fötter och huvud och snabbt komma ut ur straffområdet därefter
- Blockera bollhållarens dribblingsfot
- Försvara 1 mot 1 frontalt centralt
- Försvara 1 mot 1 frontalt centralt i straffområdet
- Försvara 1 mot 1 frontalt på kanten
- Försvara 1 mot 1 frontalt i bägge inre korridorer i straffområdet
- Försvara 1 mot 1 i anfallsspelarens rygg centralt
- Försvara 1 mot 1 i anfallsspelarens rygg centralt i straffområdet
- Försvara 1 mot 1 i anfallsspelarens rygg på kanten
- Försvara 1 mot 1 vid inlägg och inspel
- Falla av, skydda och kontrollera ytan bakom sig vid obefintlig press på bollhållaren
- Justera avståndet till närmaste anfallsspelare beroende på bollens position samt bollhållarens situation
- Stänga yta framför eller bakom när bollhållaren är fri
- Krympa ytor för motståndarna
- Ge support till närmsta medspelare utan att glömma bort närmsta motståndare

Försvara med två medspelare

- Skapa en defensiv triangel med 2 medspelare i försvarsspelet och snabbt skapa en ny defensiv triangel när bollen flyttas

- Ta fram bollen på en fri tya med kontroll för att sedan leverera en passning till en medspelare längre fram i planen (tex mittbackar till mittfältare)

Passningsspel

- Genomföra sekvensen för- och efteraktion i förhållande till passning som huvudaktion
- Ha flexibilitet i passningsspelet
- Leverera passningar som resulterar i fördelaktiga situationer för medspelare i nästa läge

Avslut

- Avsluta med bägge fötter i form av bredsida och vrist från olika positioner i och utanför straffområdet med fokus på precision, men med inslag av hastighet utan att påverka precisionen
- Avslut efter dribbling
- Avslut efter passning
- Identifiera fördelaktiga vinklar vid avslut
- Använda den egna kroppen och blicken för att lura målvakten vid avslut
- Avsluta med huvudet
- Avsluta med huvudet ner i marken innan bollen går mot målet
- Prioritera precision i avsluten före hastighet
- Avsluta åt det håll bollen kommit från vid inlägg/inspel

BL - Offensiva ageranden för backlinjespelare - Perception

- Inhämta information på långt avstånd och identifiera forwards position när tid finns
- Justera position beroende på var närmsta motståndare befinner sig (spelbarhet)
- Spela passningar till spelaren med störst fördel på ett eller två tillslag
- Identifiera spelare bakom ryggen i straffområden vid inlägg och inspel

BL - Offensiva ageranden för backlinjespelare – med bollen

- Känna till passningsprioriteringar
- Använda första tillslaget för att ta sig in i nästa linje
- Driva bollen med syfte att skapa numerära övertal och locka in motståndare

BL - Offensiva ageranden för backlinjespelare – Positionsspel

- Erbjud tydliga passningslinjer för bollhållaren beroende på spelsituationen
- Erbjud tydliga passningslinjer och speldjup bakåt till bollhållaren för att undvika att förlora bollen
- Delta och fylla på i anfallsspelet utan bollen

MF - Offensiva ageranden för mittfältare - Perception

- Inhämta information på långt avstånd och identifiera forwards och backlinjespelares position när tid finns
- Identifiera strukturen på mittfältet och vid behov coacha varandra
- Identifiera strukturella problem i motståndarlagets backlinje och i spelyta 1 och 2

MF - Offensiva ageranden för mittfältare – med boll

- Känna till prioriteringar i olika skeden när bollen är under kontroll

BL - Defensiva ageranden för backlinjespelare - Perception

- Identifiera med- och motspelare på kort avstånd
- Anpassa positionen i backlinjen beroende på närmsta motståndares position
- Identifiera strukturella och organisatoriska problem i backlinjen och åtgärda dessa

BL - Defensiva ageranden för backlinjespelare – utan boll

- Reducera motståndarnas spelyta 2 när bollhållaren är under press eller felvänd
- Identifiera motståndarna och förstå skillnaden mellan försvarsspel i olika områden (t ex i och utanför straffområdet)
- Identifiera, fånga upp och lämna över de farligaste spelarna i boxen vid inlägg/inspel
- Försvara och komma tillbaka på försvarssida med 100% ansträngning om/när bollen kommit in bakom

BL - Defensiva ageranden för backlinjespelare – Positionsspel

- Förutse försök till korta instick genom backlinjen och skydda ytan bakom
- Förutse och följa med motståndarna i deras förflyttningar (eller lämna över). Komma in i press och falla av

MF - Defensiva ageranden för mittfältare - Perception

- Identifiera med- och motspelare på kort avstånd (kolla bakom ryggen)
- Identifiera strukturella och organisatoriska problem i backlinjen, ytan framför och åtgärda dessa
- Justera positionen beroende på bollhållarens situation

MF - Defensiva ageranden för mittfältare – utan boll

- Stänga passningsvägar på insidan till forwards
- Förhindra spelvändningar i motståndarlaget
- Försvara och komma tillbaka på försvarssida med 100% ansträngning om/när bollen kommit in bakom
- Sätta bollhållaren under stark press utan att bli förbisplad
- Följa med motståndarna i löpningar när de försöker attackera deras spelyta 3 eller lämna över till backlinjen via kommunikation

FW - Defensiva ageranden för forwards - Perception

- Identifiera övriga medspelares positioner innan press på motståndarna iscensätts
- Identifiera motståndarmittfältarnas positioner bakom ryggen innan press på motståndarna iscensätts

FW - Defensiva ageranden för forwards – utan boll

- Stänga passningsvägar på insidan till mittfältare
- Styra spelet åt ena eller den svagaste sidan hos motståndarlaget
- Undvika att enkelt bli förbisplad – Styra i pressen snarare än att vinna bollen

- Känna till passningsprioriteringar när bollen är under kontroll
- När bollen är under kontroll, se till att nästa medspelare ges fördel när han/hon erhåller bollen
- Attackera motståndarna när de är oorganiserade

MF - Offensiva ageranden för mittfältare – Positionsspel

- Erbjud tydliga passningslinjer till framförallt backlinjespelarna i speluppbyggnaden och säkerställa struktur på insidan
- Erbjud kontinuitet eller omedelbar support beroende på spelsituation
- Behåll en diagonal position i förhållande till föregående/kommande linjer för att underlätta att förflytta bollen
- Positionering kort-lång bland centrala mittfältare

FW - Offensiva ageranden för forwards - Perception

- Identifiera strukturella problem i motståndarlagets backlinje och i spelyta 2 och 3
- Identifiera den närmsta försvararens position för att veta vilken yta som är bäst att attackera
- Identifiera övriga forwards rörelser för att förutse vilka ytor de kan komma att skapa

FW - Offensiva ageranden för forwards – med boll

- Ta sig in i de farligast möjliga yta i straffområdet med bollen under kontroll
- Ta sig in i försvararnas löpväg efter att passerat dem med bollen under kontroll
- Avsluta på ett tillslag i gold zone

FW - Offensiva ageranden för forwards – Positionsspel

- Säkerställ speldjup för det egna laget
- Säkerställ spelbredd för det egna laget
- Erbjud löpningar i motståndarnas backlinje för att erbjuda passningsalternativ i spelyta 2 eller 3.
- Erbjud support framför motståndarnas backlinje för att hjälpa laget avancera framåt
- Genomföra avledande rörelser för att skaka av sig försvarare



Extra färdigheter för målvakten

- Rulla bollen
- Kasta bollen
- Verka som en extra utespelare vid tillbakaspel eller speluppbyggnad
- Utspark

(Målvakter kan vara specialiserade)

Extra färdigheter för målvakten

- Fånga bollen
- Kasta sig
- Boxa bollen
- Palming
- Bryta djupledspassning
- Upphopp

(Målvakter börjar specialisera sig)

Tips till träningen!

- Färdigställ och placera ut övningarna, om möjligt, innan träningen startar.
- Träna matchlikt med övervägande spelövningar och spel.
- Variera antal spelare och storlek på ytor i övningar
- Korta samlingar och kort tid mellan övningarna.
- Aktivitet på alla närvarande tränare.

Tips till Matchen!

- Alla spelare spelar minst halva speltiden.
- Alla spelare erbjuds matchspel
- Arbeta med träningsinnehållet i match.
- Aktivitet på alla närvarande tränare.

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter.

Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar på fotbollsplanen.

Rörelser framåt och i sidled

- Låg tyngdpunkt
- Arbete på främre delen av fötterna

Balans

- Använda armarna för ökad balans
- Arbete på främre delen av fötterna
- Låg tyngdpunkt

Stegfrekvens

- Arbete på främre delen av fötterna
- Koordinera armar och ben
- Genomföra högsta möjliga stegfrekvens vid minimal yta och tid (koppling till spel)
- Låg tyngdpunkt

Riktningsförändring (åt bägge håll)

- Låg tyngdpunkt
- Arbete på främre delen av fötterna

Hopp

- Genomföra motrörelser för att öka kraften
- Böja på knäna och använda främre delen av fötterna i upphoppet och landningen
- Arbete på främre delen av fötterna
- Att ha fötterna i luften så länge som möjligt

Vändningar

- Arbete på främre delen av fötterna
- Låg tyngdpunkt

Accelerationer och inbromsningar

- Att snabbt kunna bromsa in
- Arbete på främre delen av fötterna
- Låg tyngdpunkt

Styrka

- Parövningar med den egna kroppen som belastning
- Arbete med motståndsband och fria vikter

Fotbollspysykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-7 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningen innehåll	Matchlikt och positionsanpassat
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11, fortbildning distriktsförbund
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär, föreningens spelarutbildningsplan

Ungdomar 15–19 år

I spelformen 11 mot 11 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt.

I åldern 15–19 år har spelarna god förmågan att samarbeta. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagens spelsystem syns allt tydligare.

Det kan fortfarande finnas stora skillnader i fysik mognad, särskilt under den första tiden med den här spelformen. Spelare med väl utvecklad fysik behöver stimuleras att utveckla teknik och selförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Spelarna kan påverkas mycket av grupstryck. Exempelvis kan stora kompisgrupper sluta med fotboll samtidigt vilket innebär stora utmaningar för föreningen. För att behålla spelare kan det vara bra att samarbeta över laggränserna och sträva efter att spelarna tränar tillsammans med olika spelare i till exempel parövningar. En känsla av delaktighet och möjlighet att vara med att påverka kan också ha en positiv effekt när det gäller att få spelarna att fortsätta med fotboll. Spelarna bör kunna påverka verksamheten och få gehör för sina åsikter även när det gäller saker som har med hela laget eller föreningen att göra. Spelarna måste i stor utsträckning få bestämma över sitt eget idrottande, till exempel när det gäller antalet träningstillfällen.

I den här åldern är konkurrensen om spelarnas tid allt större. Fotboll är för många en viktig del av flera andra viktiga delar i livet, exempelvis skola, kompisar, pojkvän/flickvän och andra fritidsaktiviteter. Motivationen kan förändras mycket under denna period och både öka och minska snabbt på kort tid. Ledaren bör visa förståelse och ha vilja att hitta flexibla lösningar för att så många spelare som möjligt ska vilja och kunna fortsätta med fotboll efter sina förutsättningar. Spelare som är mindre motiverade under en period kan snabbt bli mer motiverade igen när livsförutsättningarna ändras.

Träning

Många spelare deltar i andra idrotter och har fotboll eller extra mycket idrott i skolan. Det är viktigt att tränaren känner till individuella spelares totala belastning.

Det kan finnas stora skillnader mellan individer när det gäller både motivation och förutsättningar för att träna ofta. Sträva efter att möjliggöra för alla att träna fotboll efter sina förutsättningar.

I den här åldern bör stort fokus läggas på lagets spelsystem i spelets olika skeden samtidigt som spelarna fortsatt bör ges stora möjligheter till eget beslutsfattande. Spelarnas individuella utveckling ska också prioriteras, och träningen kan individanpassas efter position, roll och spelartyp.

Match

Matcher spelas ofta som seriespel med en match i veckan. Deltagande i cuper och läger kan vara roliga avbrott i den ordinarie verksamheten och kan öka spelarnas motivation att spela fotboll. Vid enstaka tillfällen kan lag delta i cuper även i utlandet. En del spelare deltar i matchspel i flera av föreningens lag. Det är viktigt att tränaren känner till individuella spelares totala belastning. Det rekommenderas att ingen spelare deltar i mer än 1,5 match per vecka i snitt under säsongen. Att spela för många matcher kan leda till överbelastningsskador, minskad långsiktig motivation och mindre tid för både allsidig och specifik träning.

Förberedelser

Sträva efter att bestämma matchdatum och tider för era matcher i så god tid som möjligt och informera föräldragruppen om datumen i ett tidigt skede. Låt alla spelare som har möjlighet delta och stäva efter att anmäla så många lag att ni kan ha cirka 14 spelare per lag utan att spelare behöver stå över eller spela dubbelt för ofta. Tänk på att det oftast är minst en spelare borta i varje match på grund av sjukdom, skada eller aktiviteter. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under matcherna.

Matchgenomgången i spelformen 11 mot 11 bör vara inriktad på träningsveckans tema samt spelglädje. Utgå gärna från spelets skeden och ställ frågor till spelarna, till exempel om vad de har tränat på i speluppbyggnad och som därmed är viktigt att tänka på i matchen. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen. Genomför en enkel fysisk aktivitet innan match för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en eller flera aktiviteter som de trivs med. Det är bra om de flesta aktiviteterna är återkommande inför matcherna, men någon övning kan vara anpassad efter veckans tränings tema.

Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus. I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra och om det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till matchgenomgången, veckans träningar och spelets skeden. Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

Planering

God planering ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är viktigt att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen. Bestäm vad som ska göras, vem som ska göra det och när det ska göras. Ju fler vuxna som hjälper till, desto bättre är förutsättningarna för att göra ett bra jobb – men samverkan mellan många personer kräver bättre samordning och struktur.

Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det vara bra för kamratskapet och för motivationen att spela fotboll. Ledaren kan gärna planera in andra aktiviteter under säsongen, till exempel att åka på övernattningsläger, att utöva en annan idrott tillsammans eller att titta på en landskamp.

Ledarutbildning

Att vara många ledare som dessutom är välutbildade är en förutsättning för en bra spelarutbildning. Rekommendationer kring utbildningsnivå och antal tränare finns i tabellen nedan. Varje förening kan sedan justera tabellen utefter sina ambitioner och förutsättningar.

