



Glädje, Gemenskap & Fair Play

Värdegrund

Munkedals IF

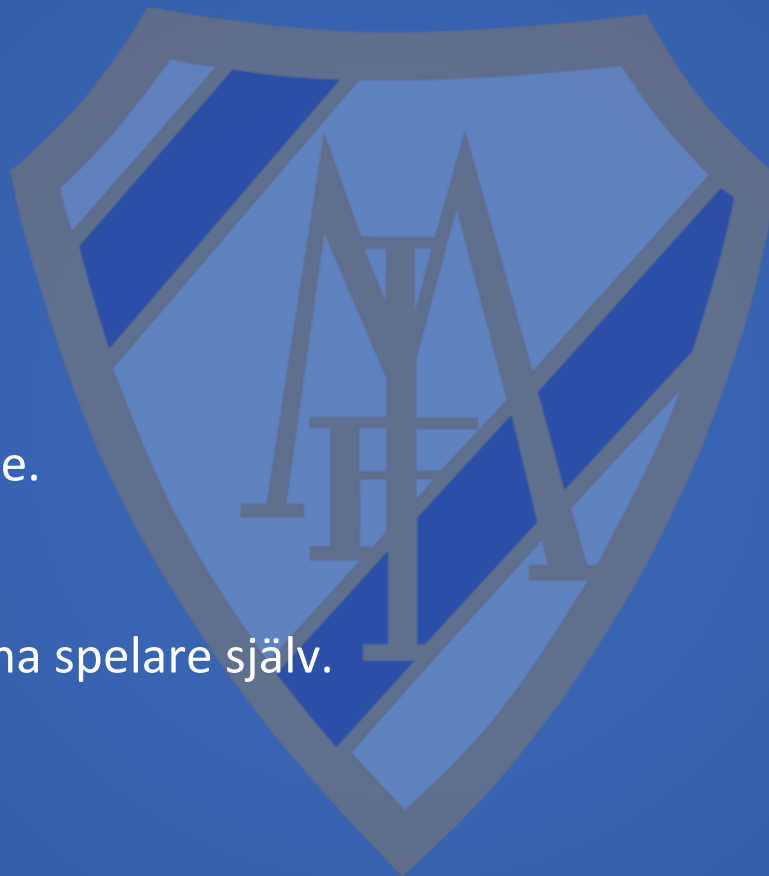




Glädje, Gemenskap & Fair Play

MIF Värdegrund

- GLÄDJE
- GEMENSKAP
- FAIR PLAY
- Gröna kort! Egen spelare.
- Utbilda vår spelare.
- Yngsta lagen utbildar sina spelare själv.





MIF Ledare

Detta är att vara en del av vår ideella förening.

Dessa krav har vi på dig som är ledare i MIF.

- Vara en bra förbild till alla våra barn/ungdomar.
- Följa vår SUP, värdegrund och Policies vi har i klubben.
- Vi skall visa domaren, ledare och motståndare respekt.
- Vara välplanerad och i tid till träning, match och andra aktiviteter.
- Bära ledarkläder vid alla samlingar som rör Munkedals IF.
- Ska bemöta och behandla alla med en positiv attityd.
- Hälsar på alla på vår idrottsplats.





MIF Förälder

Detta är att vara en del av vår ideella förening.

Dessa krav har vi på dig som förälder i MIF.

- Vara en bra förälder till alla barn. Genom att alltid stötta dem.
- Inte betala sina barn för antal mål mm.
- På match skall föräldrar stå på motsatt sida mot barnen.
- Ska HEJA på barnen och INTE Coacha dem.
- Föräldrar skall visa domaren, ledare och motståndare med respekt.
- Heja på ALLA barn.
- Ställa upp med att stå Kiosk, som domarstödjare, linjera plan, städdagar och ibland försäljning av lotter. Detta för att ditt barn ska få en så bra miljö som möjligt.
- Se till att sina barn kommer till och ifrån träning/match.





Matchmiljö 6-15År

Dessa betanden och policys vill vi ha för att skapa en bra miljö.

Föreningen skapar ett gemensamt sätt att få en bra miljö för våra barn och ungdomar att spela match i.

- Alltid fokus på prestation och INTE resultat.
- Berömma positiva beteenden och försök.
- Vi lägger fokus på TEMAT vi haft under veckan.
- Ledaren har en mer passiv roll. Ger korta och få instruktioner under matchen. För att spelarna själva ska få fatta egna beslut. Sedan hjälper vi spelarna att reflektera över sina beslut i efterhand.
- Samtliga spelare som blir kallade till match ska erbjudas minst halva matchen.
- Tränar du frekvent skall du erbjudas matchspel.
- Börjar du som ny spelare på 7-manna eller uppåt skall du träna ca 2 månader innan matchspel erbjuds. Vid tidigare erfarenhet så är det upp till tränaren att avgöra detta.





Träningsmiljö 6-15År

Att föreningen kommer fram till ett gemensamt sätt att skapa en bra miljö får våra barn och ungdomar att träna i.

Dessa betanden och policys vill vi ha för att skapa en bra miljö.

- **Hög aktivitet - många aktioner!**
- Glädjen ska vara centrum i det vi gör. Vi ska leka fotboll.
- Alltid berömma positiva beteenden och försök. Få spelarna att våga misslyckas.
- Positiva relationer mellan spelare & spelare, Ledare & Ledare samt ledare & spelare.
- Individen ska alltid vara i fokus vi ska utbilda varje enskild spelare.
- Vi ska alltid sträva efter att varje spelare ska ha så mycket boll som möjligt varje träning.
- Använd gärna samma övningar ofta. Repetition skapar en trygghet för spelarna samt många övningar kan man ha till olika syften genom bara små justeringar.
- Ha spelar samtal med spelarna från 12 år och uppåt minst en gång per år. För bygga relationer och ser hur spelaren trivs, utvecklas och hur fotbollen funkar i kombination med skola och andra aktiviteter.



Vårt existensberättigande: FOLKHÄLSA

Barn och ungdomar:

- får en fysisk fostran/lär sig att röra på sig för att må bra
- lär sig hantera sin kropp/utvecklar sin motorik
- lär sig vara i grupp och anpassa sig till andra människor
- får minnen för livet (cuper, läger, matcher)
- får vänner för livet
- får ett socialt sammanhang och något att göra
- får ett intresse för livet
- lär sig hantera motgångar och kämpa för sina mål
- har KUL!

Att maximera vårt uppdrag är att få med så många som möjligt så länge som möjligt. Det är bara spelare som deltar som vi kan påverka.

Vi är en breddförening. Att vara en breddförening innebär att att tänka på alla spelare från de som är med av sociala skäl till de som vill maximera sin utveckling. Att fokusera enbart på sociala faktorer eller enbart på att maximera utveckling är inte förenat med att vara en breddförening. **ALLA SKALL MED!**



Glädje, Gemenskap & Fair Play

Motivation - grunden till deltagande

Syfte: Folkhälsa

Dvs vänner, positiva minnen, fysisk fostran, rörelseglädje, lära sig fungera i grupp, kämpa mot mål mm

Mål - få ALLA barn, att komma tillbaka nästa träning (vara motiverade att komma tillbaka)

Hur kan vi jobba med motivation?

Ett sätt: Självbestämmande - skapa förutsättningar för motivation

Tillhörighet och bidrag:

tydlig värdegrund och delaktighet, alla får bidra/synas

Säg hej och namn.

Prata om hur vi vill vara mot varandra (tydliga ramar och rättvisa), hur skall vi vara i träning osv

Ha någon som får extra uppgift varje träning, "Dagens lirare" ex välja en övning, ramsa etc

Utveckling och bekräftelse:

bygger in motivation att fokusera på upplevelsen snarare än resultatet vilket gör att man ökar chansen till hälsosam motivation och långsiktiga resultat,

Uppmuntra ansträngning/försök/fokus/glädje framför resultat

Självbestämmande (spänning<->trygghet):

för spännande eller för tryggt är inte bra och är olika för alla.

Ge olika instruktion i samma övning till olika individer för att fånga alla.

Fånga upp vad spelarna tycker är roligt och göra mer av det



Nivåanpassa/Nivåindela

Nivåanpassning:

- Anpassa genom att ge olika utmaningar/instruktioner anpassat hur långt individen har kommit.
- Individen ska vara i centrum.
- Vi ska i ALLA åldrar nivåanpassa våra träningar och matcher utifrån hur långt varje individ har kommit.

Nivåindelning:

- Vi delar in spelarna i olika grupper för att utveckla dem på rätt nivå i övningarna.
- Detta KAN göras med försiktighet från 8 års ålder (max 25% av träningarna på en säsong)
- Detta BÖR göras 7 mot 7 och uppåt.
- Vi nivåindelar max 2/3 av en träning.
- Detta bör INTE göras varje träning.
- Viktigt att nivåindelning inte blir statisk utan att det finns en variation över tid som speglar förändringar i spelarnas utveckling



Nivåindela

Syfte: Att ha spelare på samma nivå i en övning kan skapa bättre förutsättningar för utveckling.

Nivå kan beroende på övning handla om fysisk mognad, mental mognad, spelförståelse eller teknisk nivå.

Exempel: en nivåindlad spelövning ger mer tid till de som behöver om inte andra som kommit längre tar upp allt utrymme. Spelare som kommit längre blir mer utmanade att spela i ett högre tempo och få tillbaka passningar även i högre tempo. Att spela med spelare på samma fysiska nivå kan utjämna möjligheten att vara delaktig i spelet.

Risker:

- Ledare skapar grupper i gruppen med olika värde.

Sträva efter att ge samma uppmärksamhet till alla grupper och rotera ledarna så att alla ledare är på alla grupper. Visa lika mycket engagemang och ge lika mycket bekräftelse till alla spelare som försöker.

- Ledare delar slentrianmässigt in samma spelare i samma grupper gång på gång oavsett spelarnas utveckling.

Sträva efter att vara uppmärksam på rörelser i spelarnas nivå så att grupperna inte blir statiska. Ändra grupper för varje tillfälle med nivåindelning för att se till att grupperna alltid är i förändring.

- Ledare nivåindelar övningar även om det inte har ett syfte för den aktuella övningen

inklusive delar in i grupper på fel grunder (ex fysiskt mogna spelare i samma grupp i en övning där fysiken inte har betydelse). Sträva efter att enbart göra nivåindelning i övningar där det finns en vinning i att dela in efter olika egenskaper.

- Spelare får inte vara med sina kompisar.

Undvik att nivåindela i onödan. Att dela in efter kompisar kan också vara ett gott skäl till gruppindelning.

Undvik att nivåindela övningar där det inte har något syfte t ex färdighetsövningar, uppvärmning osv. Sträva efter att dela in enbart när det finns syfte.

Nivåindelning behöver ske med ett varmt hjärta utifrån vårt uppdrag att få med så många som möjligt, så länge som möjligt!



Träna med äldre eller yngre lag

som en form av nivåindelning (från 10 års ålder)

Syftet är nivåindelad extraträning för att stimulera spelare på den nivå de är för tillfället.

Alla träningsgrupper ska erbjuda MINST 2 platser för ett år äldre och 2 platser för ett år yngre spelare per träning.

Mottagande lag avgör om det finns plats för fler spelare och vilka spelare som anses hålla nivån utifrån mental mognad, fysik, teknik och spelförståelse. Vilka som ska testas avgörs i samråd mellan ledarna i berörda grupper. Om fler spelare är aktuella än antalet platser som erbjuds så görs ett rullande schema av ledarna.

Träning med ett lag ner (yngre):

- Hög träningsnärvaro.

Träning med ett lag upp (äldre):

- Hålla en hög nivå inom sitt eget lag.
- Hög träningsnärvaro.
- Klara av att hålla nivån i ett år äldre
- Ska var en EXTRA träning och INTE ersätta träning.
- Om ingen anses hålla nivån i äldre erbjuds de spelare som ligger längst fram möjligheten



Träning med äldre och yngre lag för spelare 9 år och yngre (3 mot 3 och 5 mot 5)

Om tränare vill erbjuda träning med yngre eller äldre lag för spelare som är 9 år eller yngre skall alla spelare i träningsgruppen erbjudas extra träning och platser fördelas mellan alla intresserade utan nivåindelning dvs både upp och ner om det är aktuellt.

I övrigt gäller samma principer som för spelare 10 år och äldre.



Extraträningar i form av ”hemma-utmaningar”

Bra alternativ som extraträning

Exempel:

- Skjuta 50 skott per dag
- Trixa/kicka 5 min per dag
- Lära sig göra kullerbytta
- Göra 20 upphopp per dag
- Titta på en fotbollsmatch på tv



Glädje, Gemenskap & Fair Play

Spelarutbildningsplan

Munkedals IF





Syfte med SUP

Att föreningen kommer fram till ett gemensamt sätt att spela och träna som genomsyrar verksamheten och dess värdegrund.

Detta förväntas öka chanserna att:

- Spelare utvecklas och blir bättre
- Spelare har lättare att anpassa sig för spel och träning med flera av föreningens lag
- Ledare i olika lag har lättare att samarbeta och hjälpa varandra
- Ett mer långsiktigt lärande





Glädje, Gemenskap & Fair Play

5 mot 5

Spelsätt





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Fokus

5 mot 5

Försvarsspel

Laget

Spelaren

Bryta
Pressa

Målvakten

Fånga
Kasta sig

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och annan lek.

Fifa 11+ Kids

Spelarens möjligheter - försvarsspel



Bryta, ta tillbaka bollen - 5 mot 5



Pressa - 5 mot 5



Markera - 5 mot 5

Fotbollspysykologi - 5 mot 5



Långsiktig utveckling 5 mot 5



Göra nästa aktion 5 mot 5



Göra lagkamrater bättre 5 mot 5



Tränings innehåll

5 mot 5

Vi ska ha GLÄDJEN i centrum.

Leken ska vara central.

Ska alltid sträva efter "JAG och bollen" vilket är att vi ska sträva efter att alla har varsin boll hela träning.

Vi ska utifrån våra tema veckor planera veckans tränings innehåll.

Undvik långa köer, MAX 3-4 spelare i kö.

Få spelarna att ta många egna beslut och få dem att reflektera deras beslut.

Bollen ska alltid vara med i varje övning.

1-2 Träningar under säsong. Valfritt Innan/Efter säsong.

Tema veckor

- Tekniska Färdigheter (Spelaren)

- Driva, Vända, Skjuta.

- Passning & Mottag (Spelaren)

- Passa, Ta Emot & Spelbarhet.

- Valfri vecka.

2 veckors perioder, utom Valfri bara en vecka.





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Uppbyggnad av träning

60-75 Min

- **Förberedelse träning/Uppvärmning** - Teknik, Fifa 11+ Kids, Ska bli varma, Lek.

15 - 20 MIN

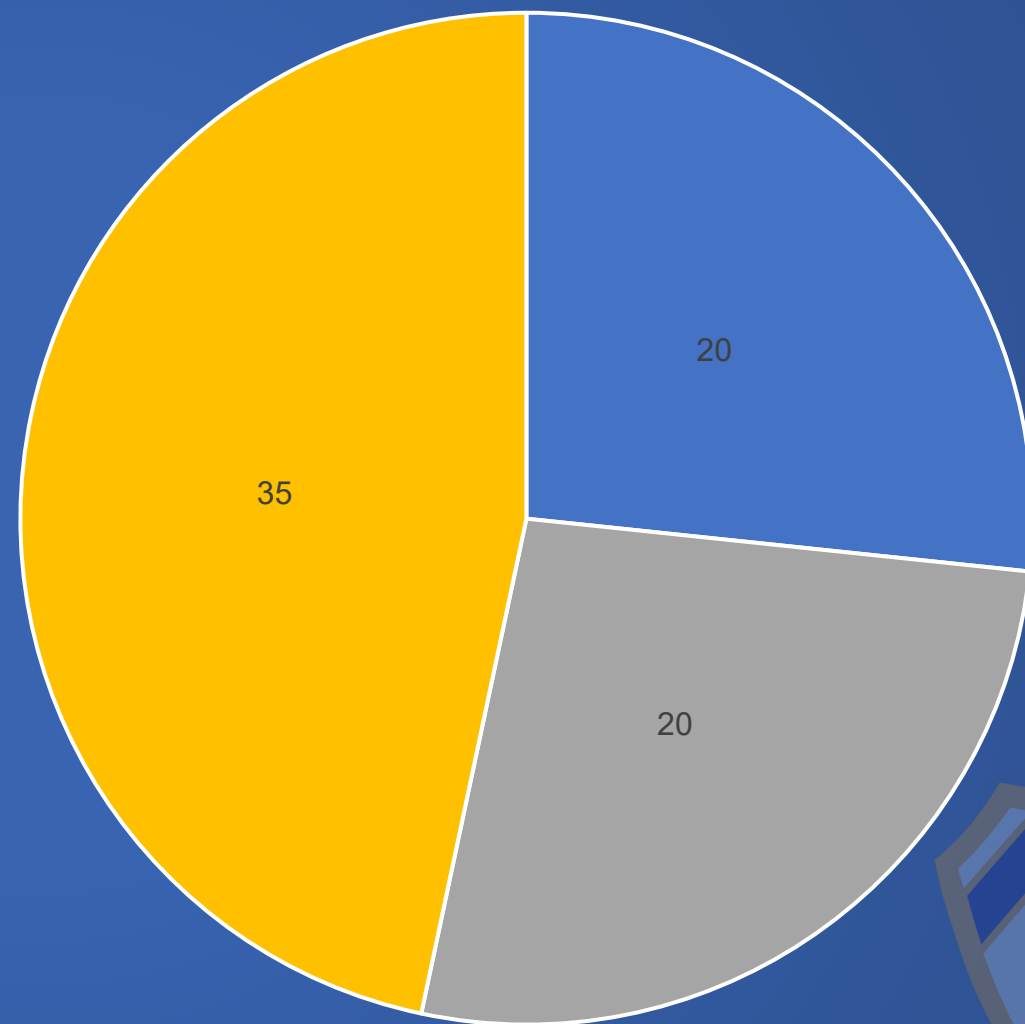
- **Spelövning** - Spelförståelse, spelarna tar mycket beslut.

15 - 20 MIN

- **Spel** – Matchlika situationer, spelarna tar mycket beslut.

1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4.

30 - 35 MIN



□ Förberedelse träning □ Spelövning □ Spel



5 mot 5



Glädje, Gemenskap & Fair Play

Uppbyggnad av träning

5 mot 5

Planering av tränings ska var utifrån temaveckor och arbetssätt. Vi ska bygga vår träning och våra övningar kring dessa tre frågor.

VAD?

Vad vi ska träna på, ALLTID kopplat till tema vecka samt Arbetssätt.

Tillexempel: Passning och Mottag. – Passning.

VARFÖR?

Varför tränar vi på det.

Tillexempel: För att kunna anpassa kraften i passningarna på olika avstånd.

HUR?

Hur utför vi det?

Tillexempel: Spännfoten, pendla igenom ordentligt, träffa bollen mitt på med bredsidan. Ju längre ifrån ju mer pendlar vi och kraft behöver vi. Ju närmare ju mindre.

Skapa och gör dina egna övningar HÄR.





Glädje, Gemenskap & Fair Play

7 mot 7

Spelsätt





Anfallsspel

Arbetssätt- Speluppbyggnad

Vi ska ta bollen framåt lagdel för lagdel.

MV till Backar, Backar till Mittfält och Mittfält till Forwards.

Vi anfaller alltså med alla våra spelare.

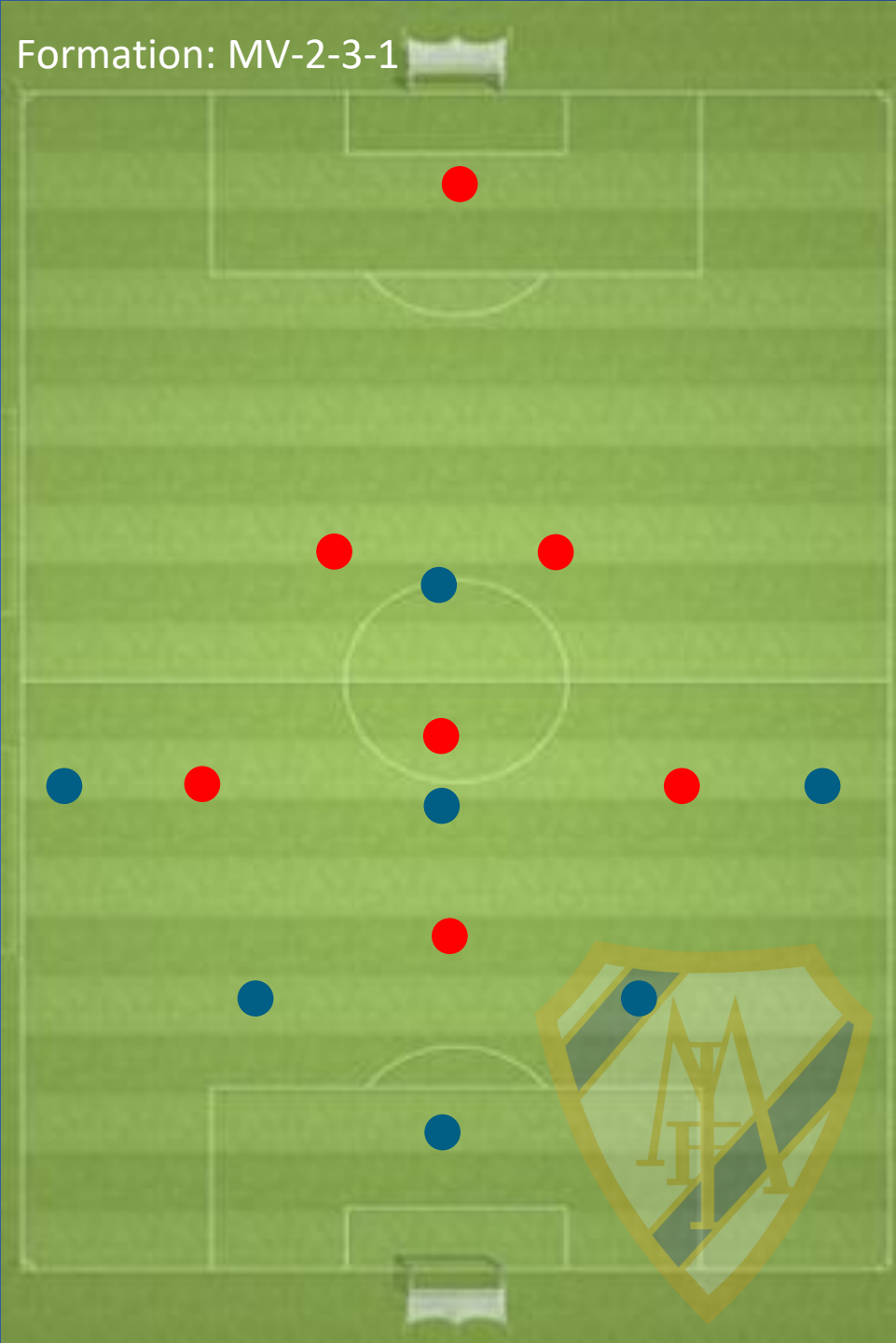
Ska sträva efter att alltid uppfylla Grundförutsättningarna i Anfallsspel:

- Spelbredd
- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Speldjup

Våga att göra det svåra och INTE ta den lätta vägen

Sträva efter att alltid ha bollen längs marken.

Formation: MV-2-3-1





Anfallsspel

Arbetssätt- KTAGM (Komma till avslut göra mål).

Vi vill avsluta inne eller strax utanför straffområdet.

Vi strävar efter att hålla ihop laget så vi både har passnings alternativ fram och bakåt.

MV flyttar med en bit upp för att vara redo på en omställning.

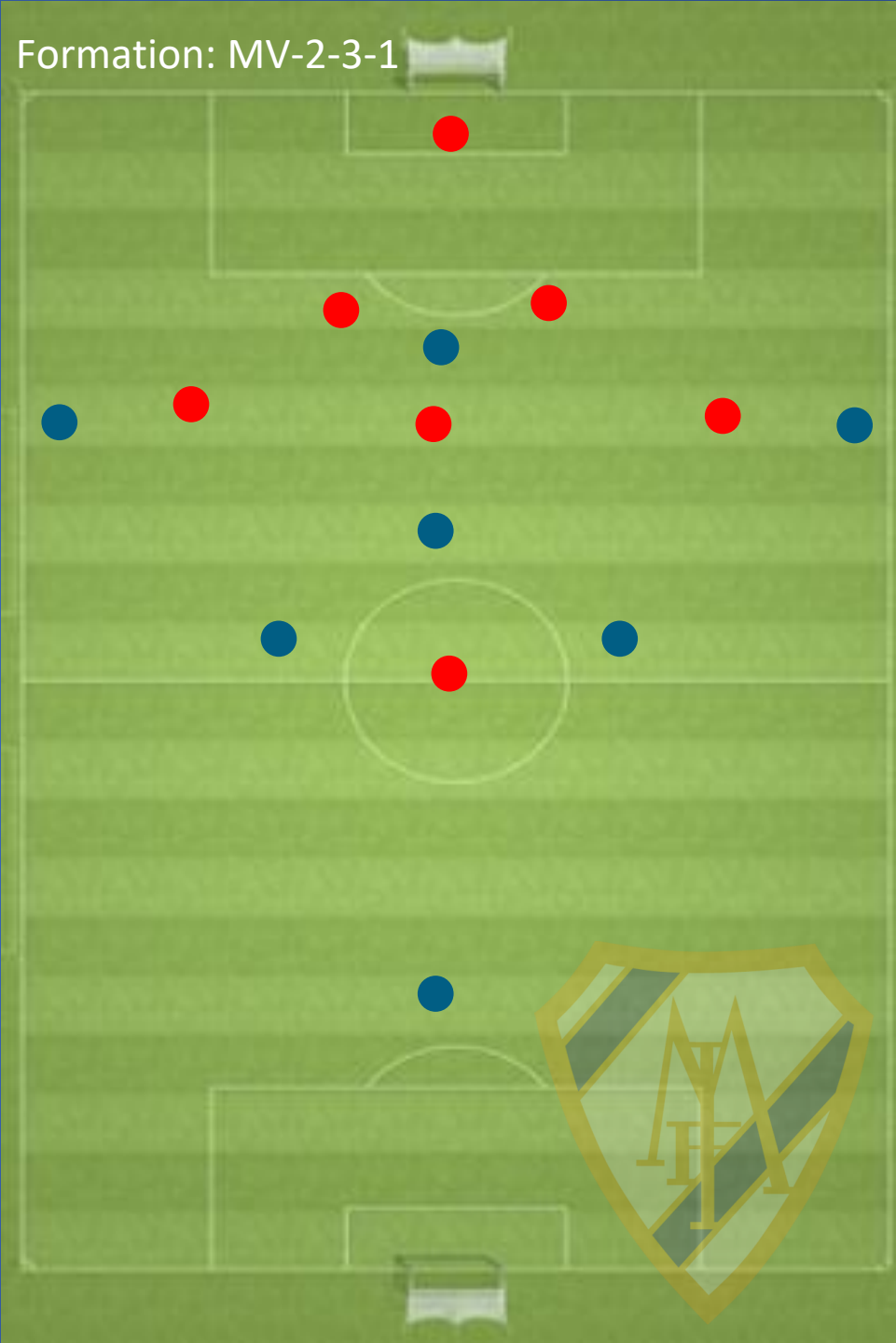
Vid trångt på en kant ska vi försöka spelvända till andra.

Ska sträva efter att använda olika Anfallsvapen:

- Utmana, Finta & Dribbla
- Väggspe
- Överlapp
- Djupledsspel

Sträva efter att alltid ha bollen längs marken.

Formation: MV-2-3-1





Försvarsspel

Arbetssätt- Förhindra Speluppbyggnad

Vi vill hålla ihop laget så motståndarna inte kan spela igenom oss.

Vi strävar efter att ha motståndarna framför oss eller utanför oss.

Vi försvar alltså med alla våra spelare.

Vi vill pressa motståndarna högt och strävar efter att vinna bollen så högt upp i plan som möjligt.

Vi vill börja inplantera Direkt återerövring vid bolltapp.

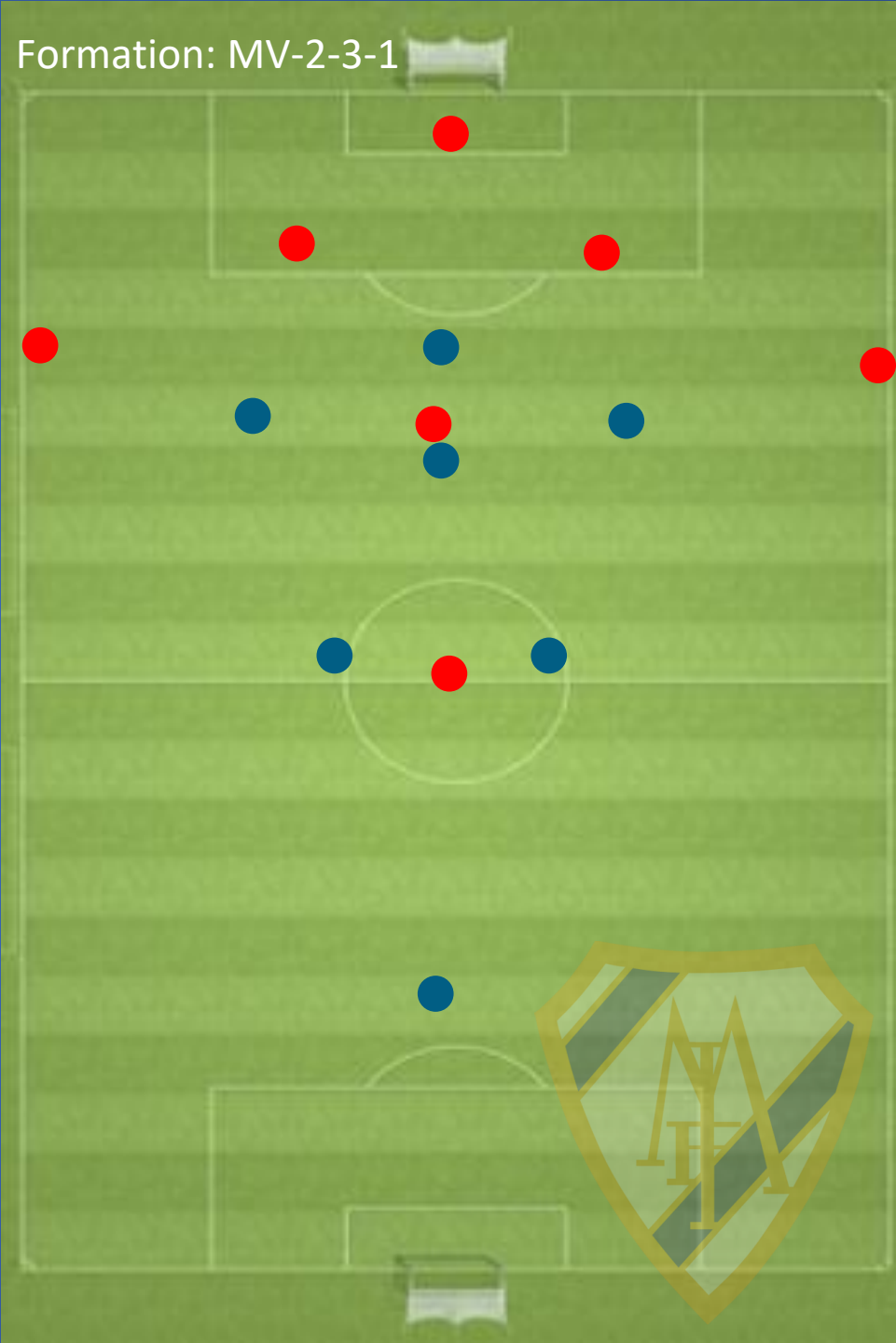
Ska sträva efter att använda kollektiva försvars metoder så som:

- Nedflyttning
- Uppflyttning

Vi ska jobba med olika Grundförutsättningar i Försvarsspelet så som:

- Markering
- Press

Formation: MV-2-3-1





Försvarsspel

Arbetssätt- Förhindra Rädda Avslut

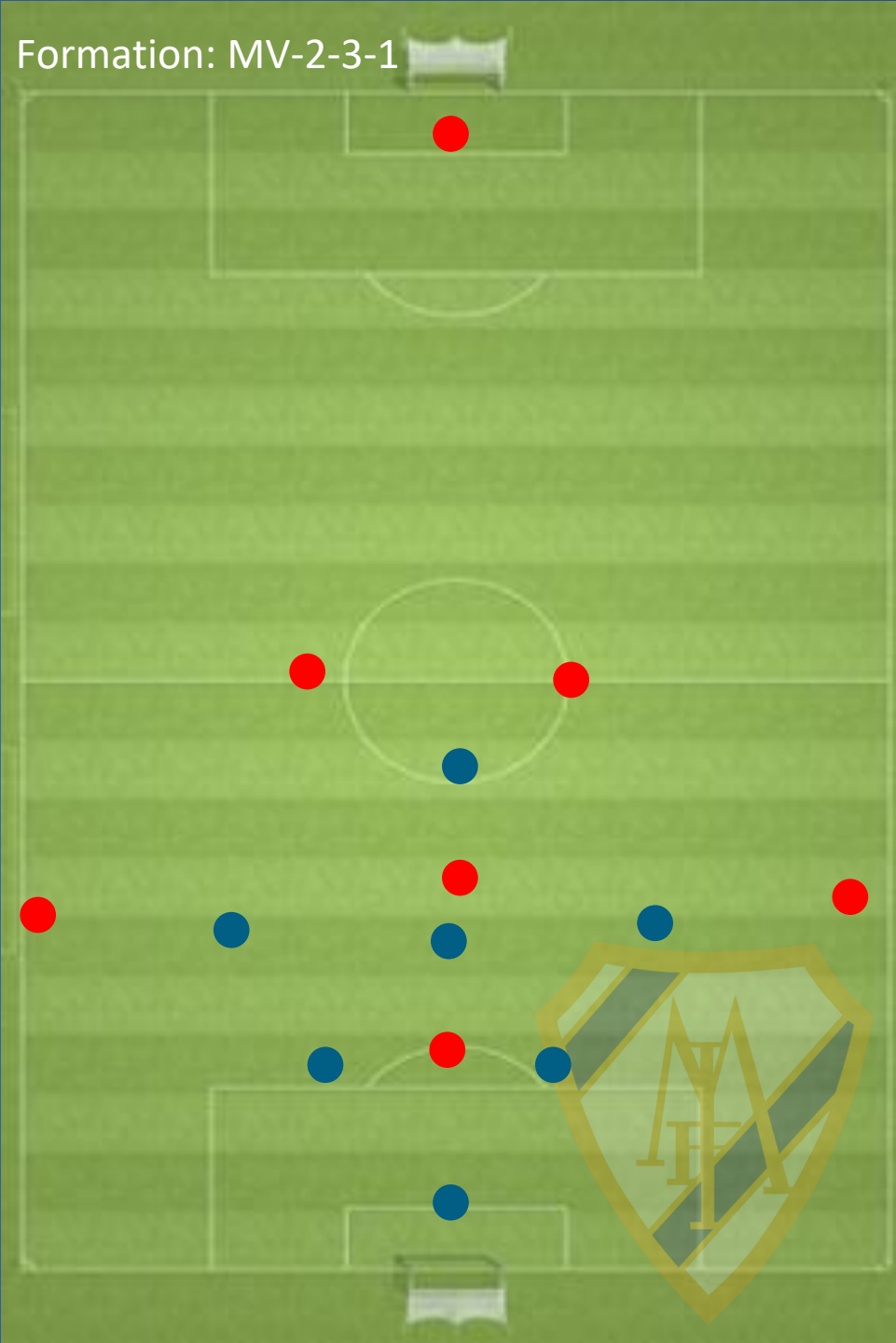
Vi vill hålla ihop laget så motståndarna inte kan spela igenom oss.

Vi strävar efter att ha motståndarna framför oss eller utanför oss.

Vi Försvarar alltså med alla våra spelare.

Vi vill undvika att motståndarna kommer till avslut i straffområdet.

Formation: MV-2-3-1





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Spelar Kunskap

7 mot 7

Försvarsspel

Laget

Försvarssida
Täckning

Nedflyttning
Uppflyttning

Spelaren

Bryta
Pressa
Markera

Tackla

Målvakten

Fånga
Kasta sig
Palming

Bryta djupledspassing

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och annan lek.

Fifa 11+ Kids

Målvaktens möjligheter - anfalls- och försvarsspel

Visa färre



MV - rulla ut bollen 7 mot 7



MV - kasta ut bollen 7 mot 7



MV - fånga bollen 7 mot 7



MV - kasta sig och rädda avslut 7 mot 7



Speluppbyggnad 7 mot 7



Kontring 7 mot 7



Komma till avslut och göra mål 7 mot 7



Återerövring 7 mot 7



Förhindra speluppbyggnad 7 mot 7



Förhindra och rädda avslut 7 mot 7



Glädje, Gemenskap & Fair Play

Träningsinnehåll

7 mot 7

Vi ska ha GLÄDJEN i centrum.

~~Temaveckor~~

~~Ska alltid sträva efter "Vi och bollen" vilket är att ha så mycket boll per spelare som möjligt.~~

- Tekniska Färdigheter (Spelaren)

Vi ska utifrån våra tema veckor planera veckans tränings innehåll.

- Driva, Vända, Skjuta, Passa, Ta emot boll .

Undvik långa köer, MAX 3-4 spelare i kö.

- Speluppbyggnad/Förhindra Speluppbyggnad (Laget)

Få spelarna att ta många egna beslut och få dem att reflektera deras beslut.

- Spelbarhet, Speldjup, Spelbredd, Spelavstånd & Positionering.

- Bollen ska alltid vara med i varje övning

KTAGM – komma till avslut göra mål (Laget)

- 2-3 Träningar under säsong, 1-2 träningar innan/efter säsong

Djupledspel, Spelflyttning, Spelövning, Utmaning, Gåta och Övning.

- Valfri vecka.

2 veckors perioder, utom Valfri bara en vecka.





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Uppbyggnad av träning

7 mot 7

90 Min

- **Förberedelse träning/Uppvärmning** - Teknik, Fifa 11+ Kids, Ska bli varma.

20 MIN

- **Färdighetsövning** – Teknik, Mycket Repetition.

15 MIN

- **Spelövning** - Spelförståelse, spelarna tar mycket beslut.

Sätt in Arbetssätt.

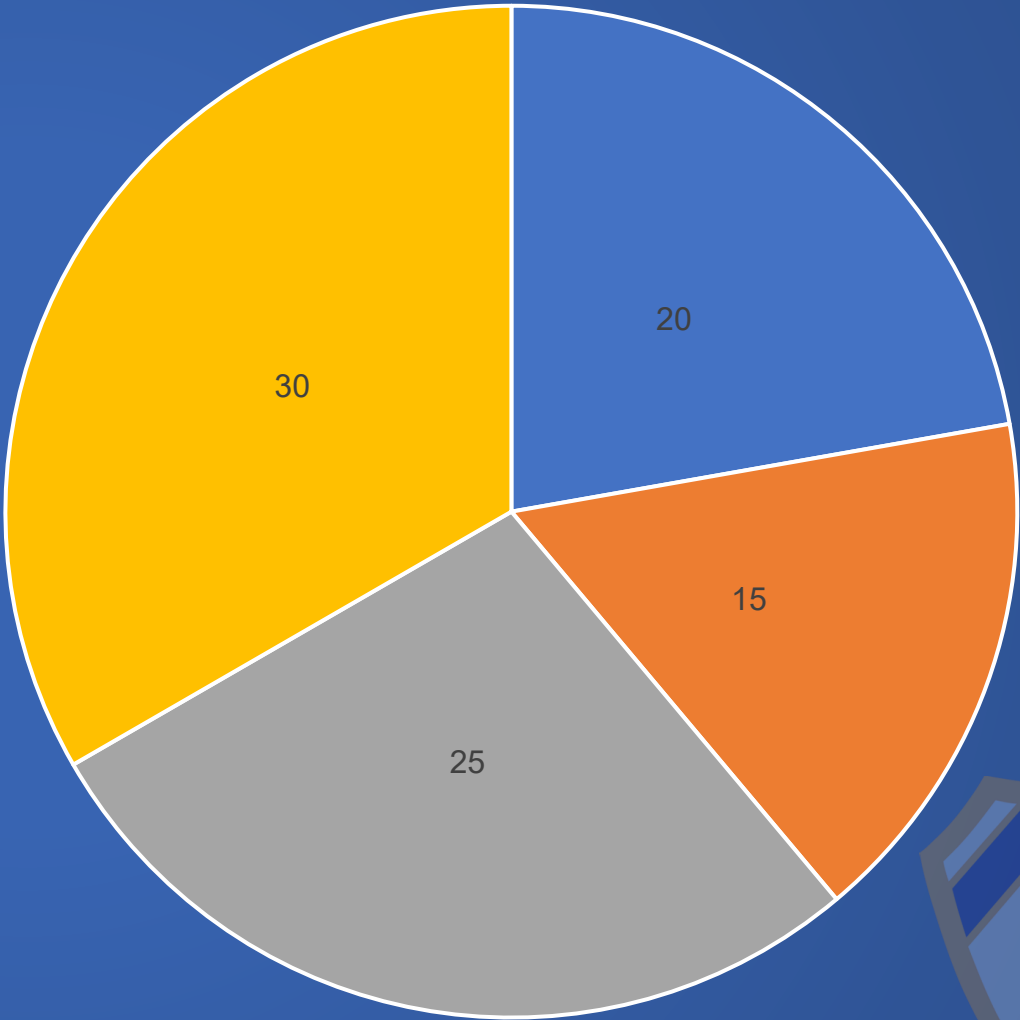
25 MIN

- **Spel** – Matchlika situationer, spelarna tar mycket beslut.

Sätt in Arbetsätt.

3 mot 3, 4 mot 4, 5 mot 5

30 MIN



□ Förberedelse träning □ Färdighetsövning □ Spelövning □ Spel





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Uppbyggnad av träning

7 mot 7

Planering av tränings ska var utifrån temaveckor och arbetssätt. Vi ska bygga vår träning och våra övningar kring dessa tre frågor.

VAD?

Vad vi ska träna på, ALLTID kopplat till tema vecka samt Arbetssätt.

Tillexempel: Komma till avslut göra mål - Utmana Finta/Dribbla

VARFÖR?

Varför tränar vi på det.

Tillexempel: För att bli bättre på en mot en.

HUR?

Hur utför vi det?

Tillexempel: 1. Driv bollen med fart. 2. Gör finten en/en & halv meter ifrån motspelare. 3. Tempoväxling för att ta oss förbi motspelare.

Skapa och gör dina egna övningar HÄR.

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/traningspass/ShowWorkout/?id=74340>





Glädje, Gemenskap & Fair Play

9 mot 9

Spelsätt





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Anfallsspel

Arbetssätt- Speluppbyggnad

Utgångsyta– MV startar med boll.

Uppspelsyta- Vi arbetar med speluppbyggnad och spelar oss förbi deras press och tar oss uppåt i plan.

Etableringsyta – Vi etablerar spel och går framåt när vi får läge.

Avslutningsyta – Vi tar oss in i Assist zon samt Golden zon för att KTAGM.

Formation: MV-2-3:2-1





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Anfallsspel

Arbetssätt- Speluppbyggnad

Vi ska anfalla med alla våra spelare.

Vi ska ta oss fram i plan genom variation.

- Genom motståndarna.
- Runt motståndarna.
- Diagonal, långa & korta passningar.
- Spelare i alla korridorer.

Grundförutsättningarna i Anfallsspel:

- Spelbredd
- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Speldjup

Krävs för att vi ska lyckas med variation.

ALDRIG RENSA!!

Sträva efter att alltid ha bollen längs marken.

Formation: MV-2-3:2-1





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Anfallsspel

Arbetssätt- Speluppbyggnad

Vi ska sträva efter att våra backar sköter uppspelen. Vilket gör att MV ALLTID rullar ut bollen.

Wingback ska stå för beredd och göra sig spelbar i yttre-korridor.

6:a ska vara spelbar centralt.

8:or gör sig spelbar i inre korridor.

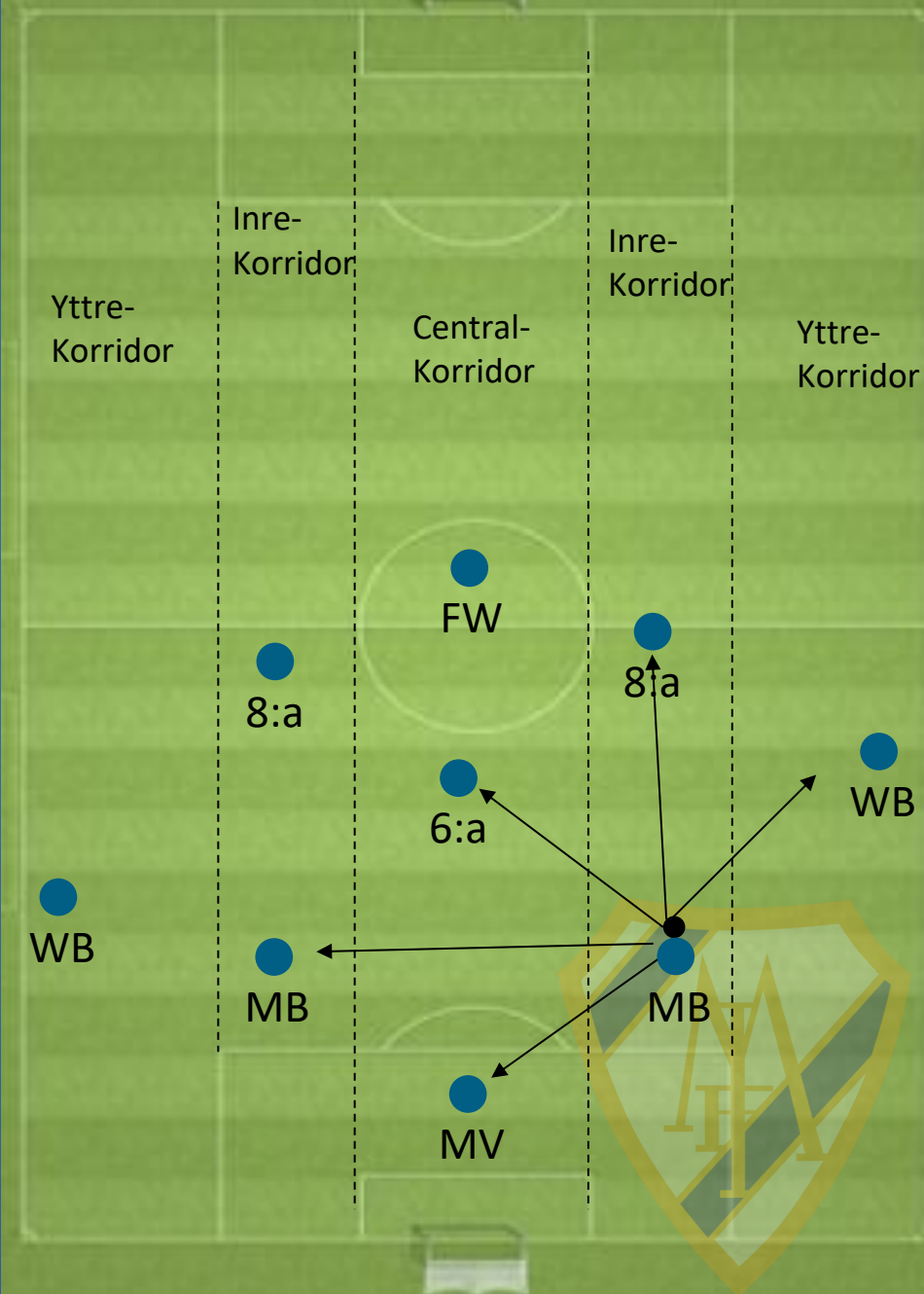
Forward hota med djupledslöpning.

Sträva efter att spela rättvänd eller halvt-rättvänd spelare.

Sträva efter att alltid ha spelare i alla korridorer i uppspelen.

Uppmuntra spelarna att ta meter med bollen genom att driva fram boll.

Formation: MV-2-3-2-1





Anfallsspel

KTAGM – Komma till avslut göra mål

Vi ska anfalla med alla våra spelare.

Vi ska ta oss in i Golden zone med variation genom:

- Djupledsspel
- Överlapp
- Avledande rörelse
- Utmana, Finta & Dribbla
- Väggspele
- Inlägg

Vi ska etablera spel och ta fram ta oss framåt när yta finns:

- Spelvändningar
- Uppflyttning





Anfallsspel

KTAGM – Komma till avslut göra mål

Vi ska sträva efter att ta oss in i Assist zone och Golden zone med kontroll.

WingBack ska stå för beredd och göra sig spelbar i yttre-korridor.

6:a ska vara spelbar centralt.

8:or gör sig spelbar i inre korridor. Eller hotar i djupled bakom deras ytter back.

Forward hota med djupledslöpning bakom deras backar.

Sträva efter att spela rättvänd eller halvt-rättvänd spelare.

Uppmuntra spelarna att ta meter med bollen genom att driva fram boll när yta finns.

Våga Utmana, Finta & dribbla i en mot en situationer.





Anfallsspel

KTAGM – Komma till avslut göra mål

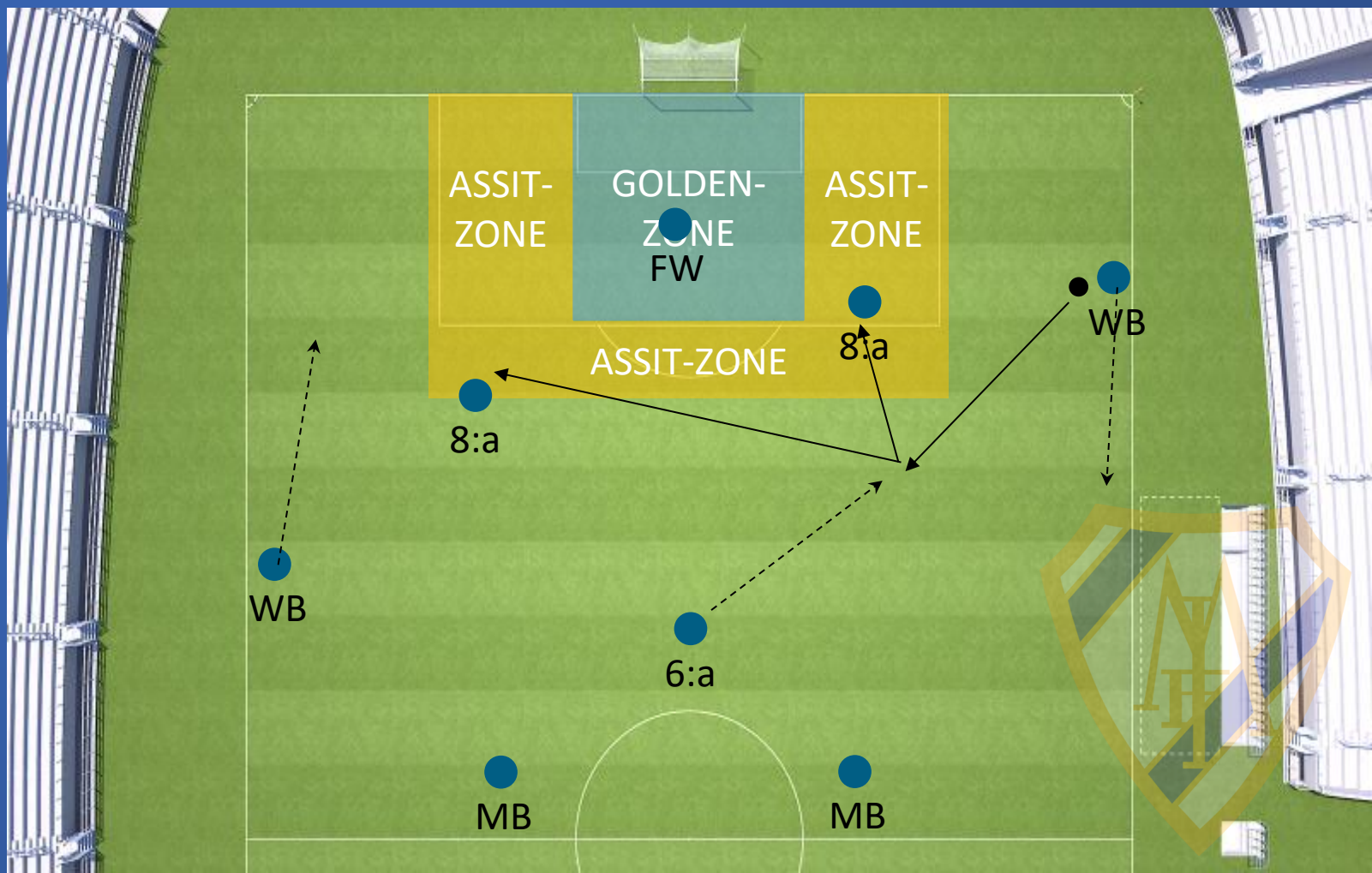
Blir det trångt och vi inte har möjlighet att ta oss in i assist zone eller Golden zone då motståndarna flyttat över ska vi göra spelvändning.

6:a står för speldjup bakåt. Spelvändare.

WingBack på Icke bollsida står för bredd.

8:or gör sig spelbara i spelyta 2.

Forward står för speldjup framåt.





Försvarsspel

Arbetssätt- Förhindra Speluppbyggnad

Vi jobbar med ett Positionsförsvar.

Vi ska pressa våra motståndare högt och vinna bollen så högt som möjligt.

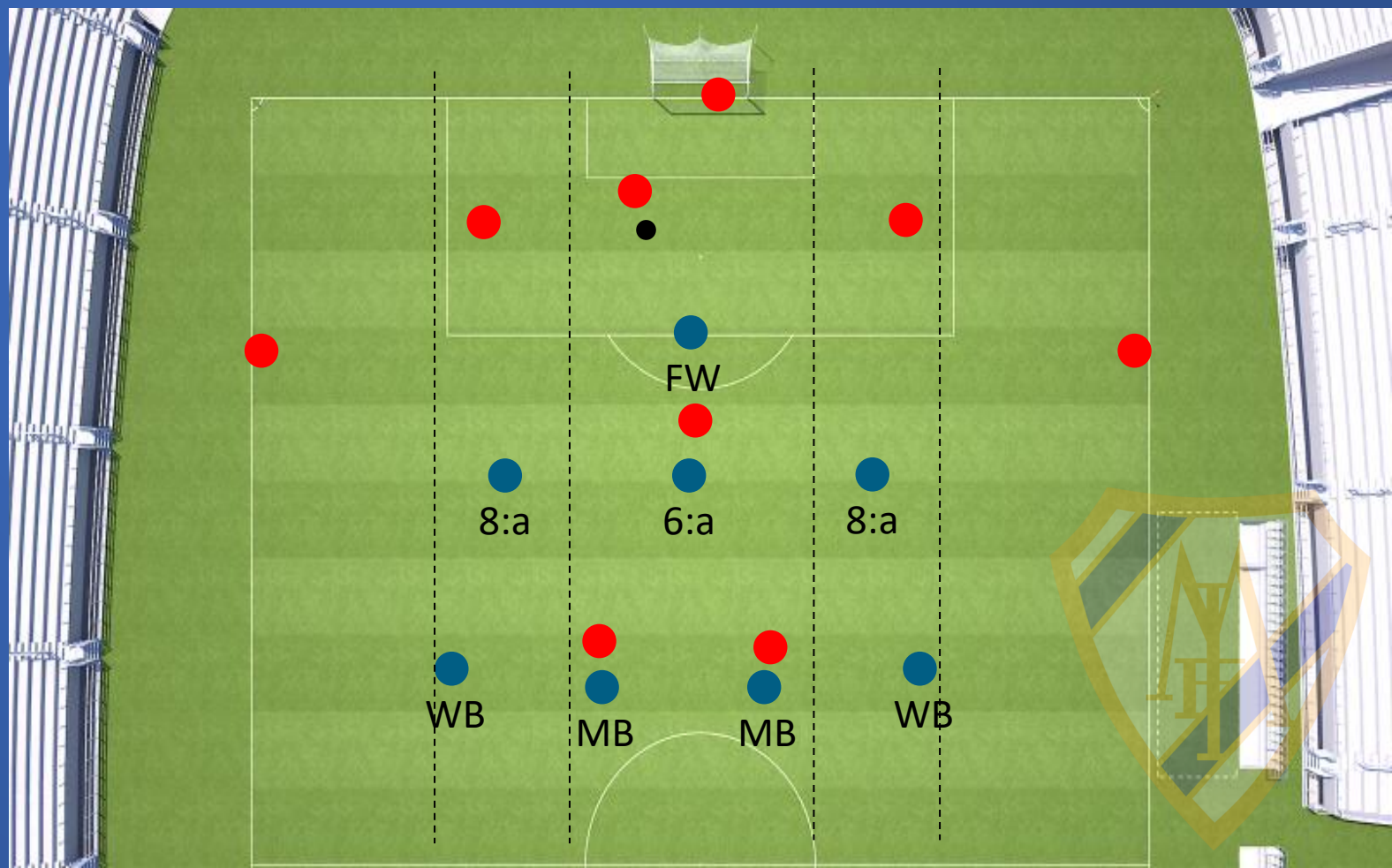
Vi ska hålla dem utanför och framför oss.

Motståndarna får INTE spela igenom oss.

Vi ska försvar i 3 korridorer.

Grundförutsättningarna Försvarsspel:

- Nedflyttning
- Uppflyttning
- Överflyttning
- Centrerung





Försvvarsspel

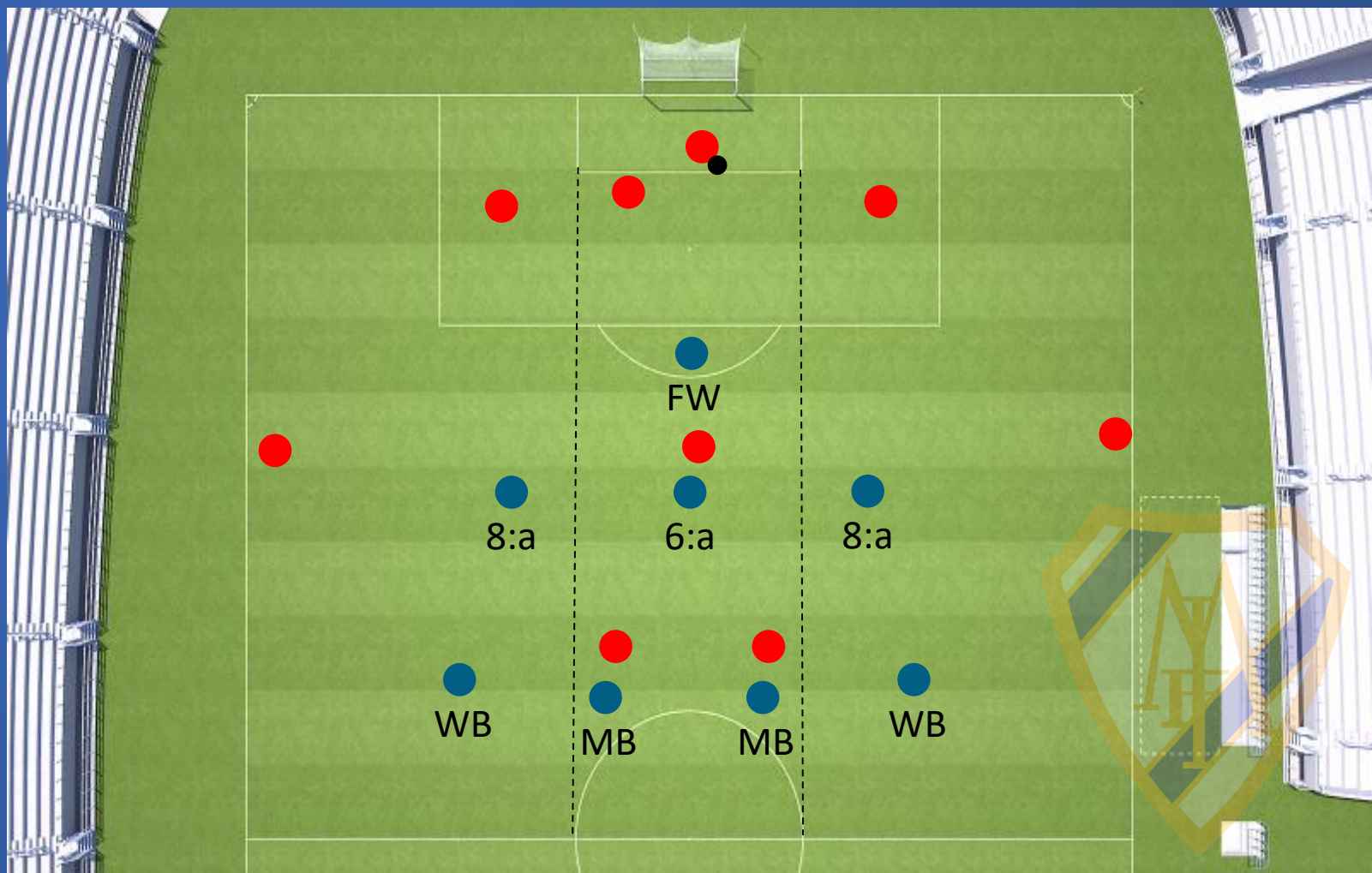
Arbetssätt- Förhindra Speluppbyggnad

Forward startar press genom att välja håll och stänga vändningen.

Övriga flyttar över så vi hela tiden försvarar i 3 korridorer..

Vi pressar inifrån och ut. Vi vill ha de ut i yttre korridor..

Här är ett exempel som visar press spelet.





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Kontring & Återerövring

Arbetssätt- Kontring

Vi ska i första hand vid bollvinst på offensiv planhalva spela bollen diagonalt framåt.

Finns det INTE möjlighet så prioriterar vi att behålla bollen inom laget med en pass bakåt eller i sidled.

Arbetssätt- Återerövring

Vi ska vid bolltapp på offensiv planhalva jobba med Direkt Återerövring.

Närmast bollhållande spelare sätter press direkt vid boll tapp 2:de, 3:de och 4:de spelare letar markering närmast för att stänga in och vinna boll.

Resterande förbereder sig ii OFF/DEF, ifall vi inte lyckas med återerövringen.

Här är ett exempel som visar press spelet.





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Kunskap hos spelarna

9 mot 9

Försvarsspel

Laget

Försvarssida
Täckning
Understöd

Nedflyttning
Uppflyttning
Överflyttning
Centrering

Spelaren

Bryta
Pressa
Markera

Tackla
Nicka
Blockera

Målvakten

Fånga
Kasta sig
Palming

Bryta djupledspassning
Boxa
Upphopp (fånga/boxa)

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med boll, stafetter och annan lek.
Parövningar med den egna kroppen som belastning
FIFA 11+ & Knäkontroll

Löpningar med Hastighet och rikstingsförändringar.

Målvaktens möjligheter - anfalls- och försvarsspel

Visa färre



MV - rulla ut bollen - 9 mot 9



Kasta ut bollen 9 mot 9



Utspark 9 mot 9



Mv fånga bollen 9 mot 9

Lagets möjligheter - anfallsspel

Visa färre



Spelbarhet 9 mot 9



Speldjup 9 mot 9



Spelbredd 9 mot 9



Spelavstånd 9 mot 9



Glädje, Gemenskap & Fair Play

9 mot 9

Tränings innehåll

Vi ska ha GLÄDJEN i centrum.

Tema veckor

~~Vi ska utifrån våra tema veckor planera veckans tränings innehåll.~~

- **Speluppbyggnad (Laget)**
~~Underviklänga &er, MAX 8-4 spelare i kö.~~
- ~~Spelbarhet, Speldiup, Spelbredd, Spelavstånd & Positionering~~
Få spelarna att ta många egna beslut och få dem att reflektera deras beslut.
- **Förhindra Speluppbyggnad (Laget)**
~~Bollen ska alltid vara med i varje övning.~~
- ~~Press, Täckning, Nedflyttning, Uppflyttning, Överflyttning & Centrering.~~
- 2-3 Tränningar under säsong. 1-2 tränningar Innan/Efter säsong.
- **KTAGM & FRA – Komma till avslut göra mål & Förhindra och rädda avslut. (Laget)**
- ~~Djupledsspel, Uppflyttning, Spelvändning, Utmana, Finta och Dribbla.~~
- **Återerövring & Kontring (Laget)**
- ~~Press, Markering, Djupledsspel, Uppflyttning.~~

2 veckors perioder, utom Återerövring & Kontring bara en vecka.





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Uppbyggnad av träning

90 Min

- **Förberedelse träning/Uppvärmning** - Teknik, Fifa 11+ , Knä kontroll, Ska bli varma.

20 MIN

- **Färdighetsövning** – Teknik, Mycket Repetition.

15 MIN

- **Spelövning** - Spelförståelse, spelarna tar mycket beslut.

Sätt in Arbetssätt.

25 MIN

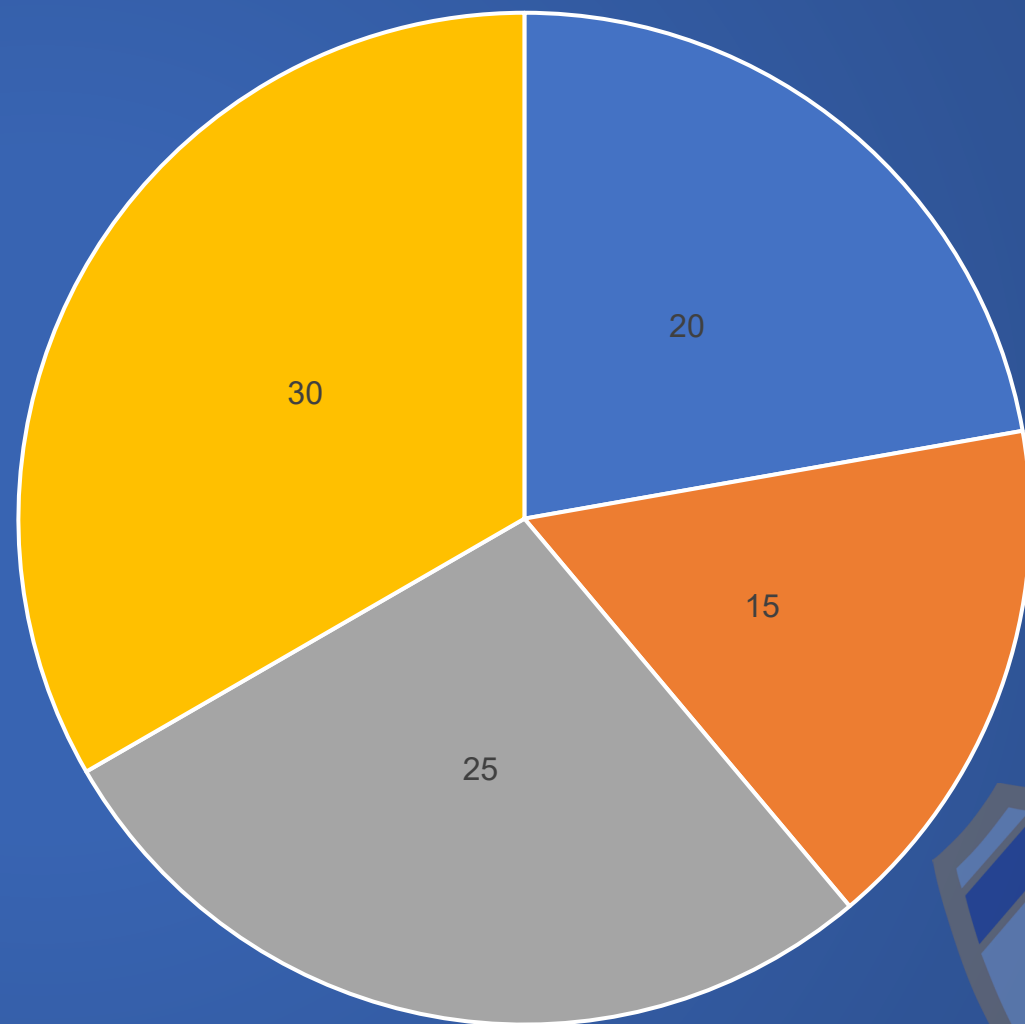
- **Spel** – Matchlika situationer, spelarna tar mycket beslut.

Sätt in Arbetssätt.

MER AV: 3 mot 3, 4 mot 4, 5 mot 5, 6 mot 6

KOMPLITERA MED: 7 mot 7, 8 mot 8 & 9 mot 9.

30 MIN



□ Förberedelse träning □ Färdighetsövning □ Spelövning □ Spel





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Uppbyggnad av träning

9 mot 9

Planering av tränings ska var utifrån temaveckor och arbetssätt. Vi ska bygga vår träning och våra övningar kring dessa tre frågor.

VAD?

Vad vi ska träna på, ALLTID kopplat till tema vecka samt Arbetssätt.

Tillexempel: Komma till avslut göra mål – Värdera hur vi ska ta oss in i Golden Zone.

VARFÖR?

Varför tränar vi på det.

Tillexempel: För att på olika sätt kunna komma in i Golden Zone och göra mål beroende på var det finns yta.

HUR?

Hur utför vi det?

Tillexempel: Genom ta oss runt motståndarna om dem står centralt och komma till inlägg.

Eller genom genombrott centralt om dem står brett.

[Skapa och gör dina egna övningar HÄR.](#)





Glädje, Gemenskap & Fair Play

11 mot 11

Spelsätt





Anfallsspel

Arbetssätt- Speluppbyggnad

Vi ska anfalla med alla våra spelare.

Vi ska ta oss fram i plan genom variation.

- Genom motståndarna.
- Runt motståndarna.
- Diagonal, långa & korta passningar.
- Spelare i alla korridorer.

Grundförutsättningarna i Anfallsspel:

- Spelbredd
- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Speldjup

Krävs för att vi ska lyckas med variation.

Sträva efter att alltid ha bollen längs marken.

Formation: MV-4-3-3





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Anfallsspel

Arbetssätt- Speluppbyggnad

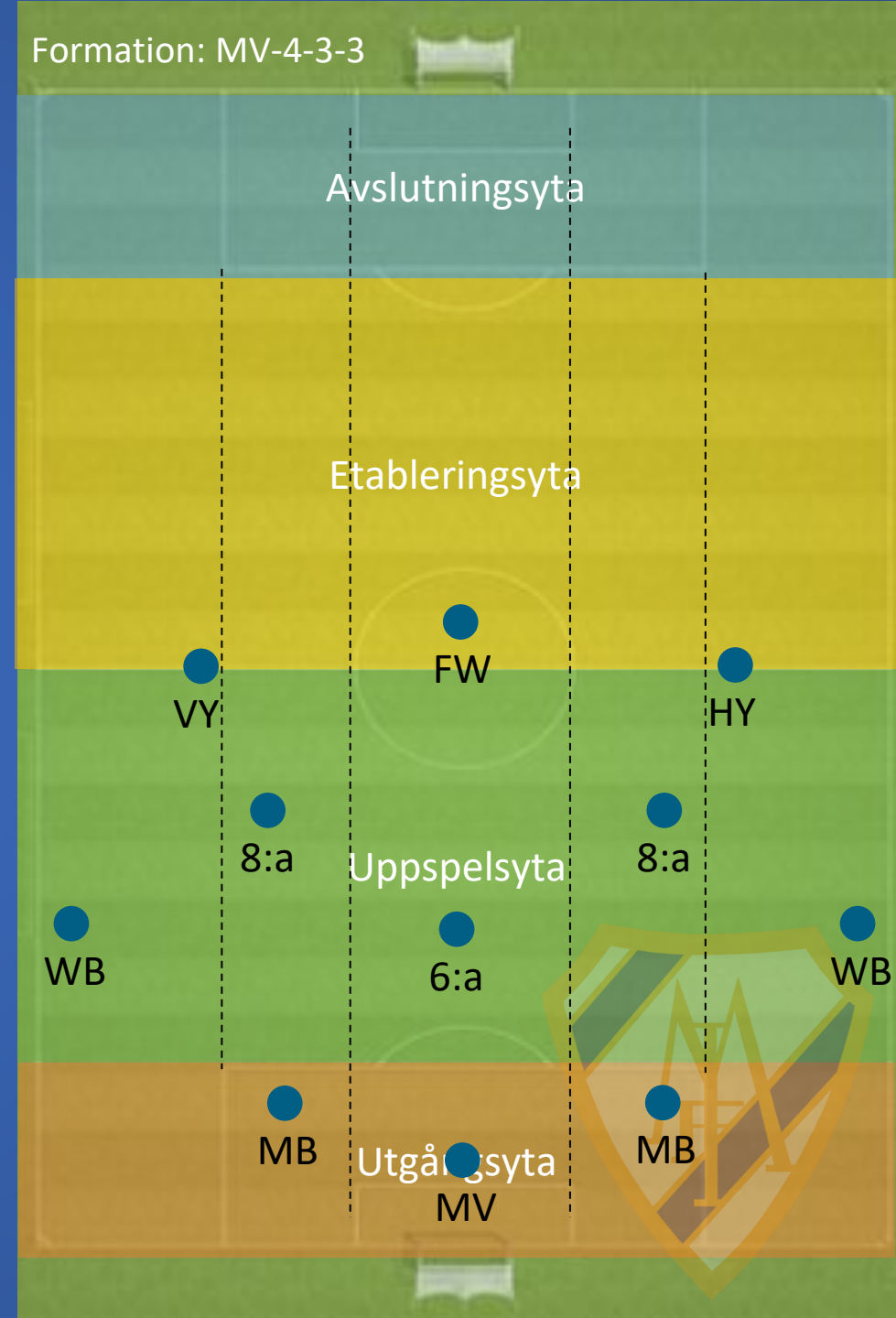
Utgångsyta– MV startar med boll.

Uppspelsyta- Vi arbetar med speluppbyggnad och spelar oss förbi deras press och tar oss uppåt i plan.

Etableringsyta – Vi etablerar spel och går framåt när vi får läge.

Avslutningsyta – Vi tar oss in i Assist zon samt Golden zon för att KTAGM.

Formation: MV-4-3-3





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Anfallsspel

Arbetssätt- Speluppbyggnad

Vi ska sträva efter att våra backar sköter uppspelen. Vilket gör att MV ALLTID rullar ut bollen.

Wingback ska stå för beredd och göra sig spelbar i yttre-korridor.

6:a ska vara spelbar centralt.

8:or gör sig spelbar i inre korridor.

Forward hota med djupledslöpning.

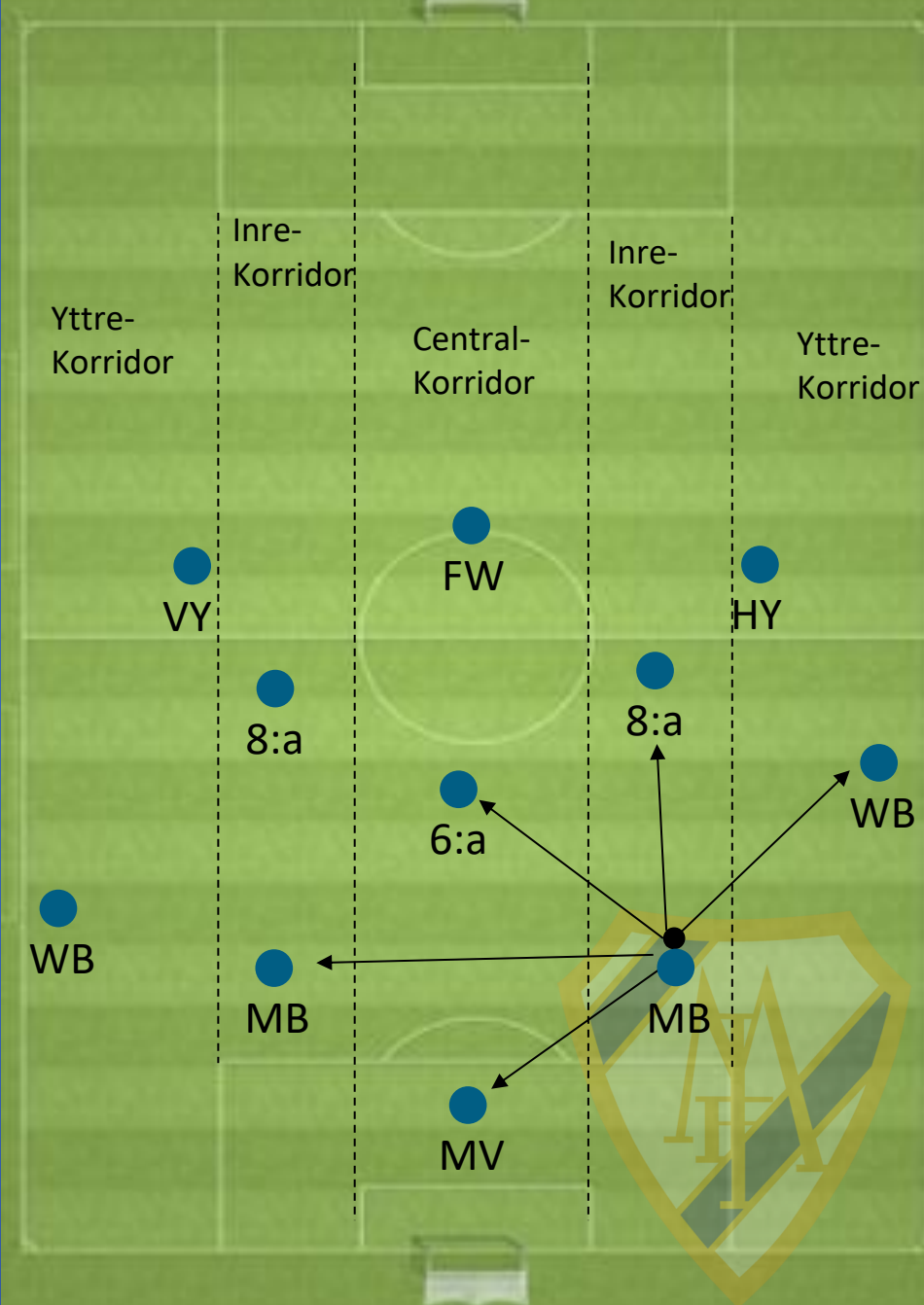
Ytter Forward hotar med djupledslöpning eller spelarbar i inre/Yttrekorridor.

Sträva efter att spela rättvänd eller halvt-rättvänd spelare.

Sträva efter att alltid ha spelare i alla korridorer i uppspelen.

Uppmuntra spelarna att ta meter med bollen genom att driva fram boll.

Formation: MV-4-3-3





Anfallsspel

KTAGM – Komma till avslut göra mål

Vi ska anfalla med alla våra spelare.

Vi ska ta oss in i Golden zone med variation genom:

- Djupledsspel
- Överlapp
- Avledande rörelse
- Utmana, Finta & Dribbla
- Väggspele
- Inlägg

Vi ska etablera spel och ta fram ta oss framåt när yta finns:

- Spelvändningar
- Uppflyttning





Anfallsspel

KTAGM – Komma till avslut göra mål

Vi ska sträva efter att ta oss in i Assist zone och Golden zone med kontroll.

WingBack ska stå för beredd och göra sig spelbar i yttre-korridor.

6:a ska vara spelbar centralt.

8:or gör sig spelbar i inre korridor. Eller hotar i djupled bakom deras ytter back.

Forward hota med djupledslöpning bakom deras centra back.

Sträva efter att spela rättvänd eller halvt-rättvänd spelare.

Uppmuntra spelarna att ta meter med bollen genom att driva fram boll när yta finns.

Våga Utmana, Finta & dribbla i en mot en situationer.





Anfallsspel

KTAGM – Komma till avslut göra mål

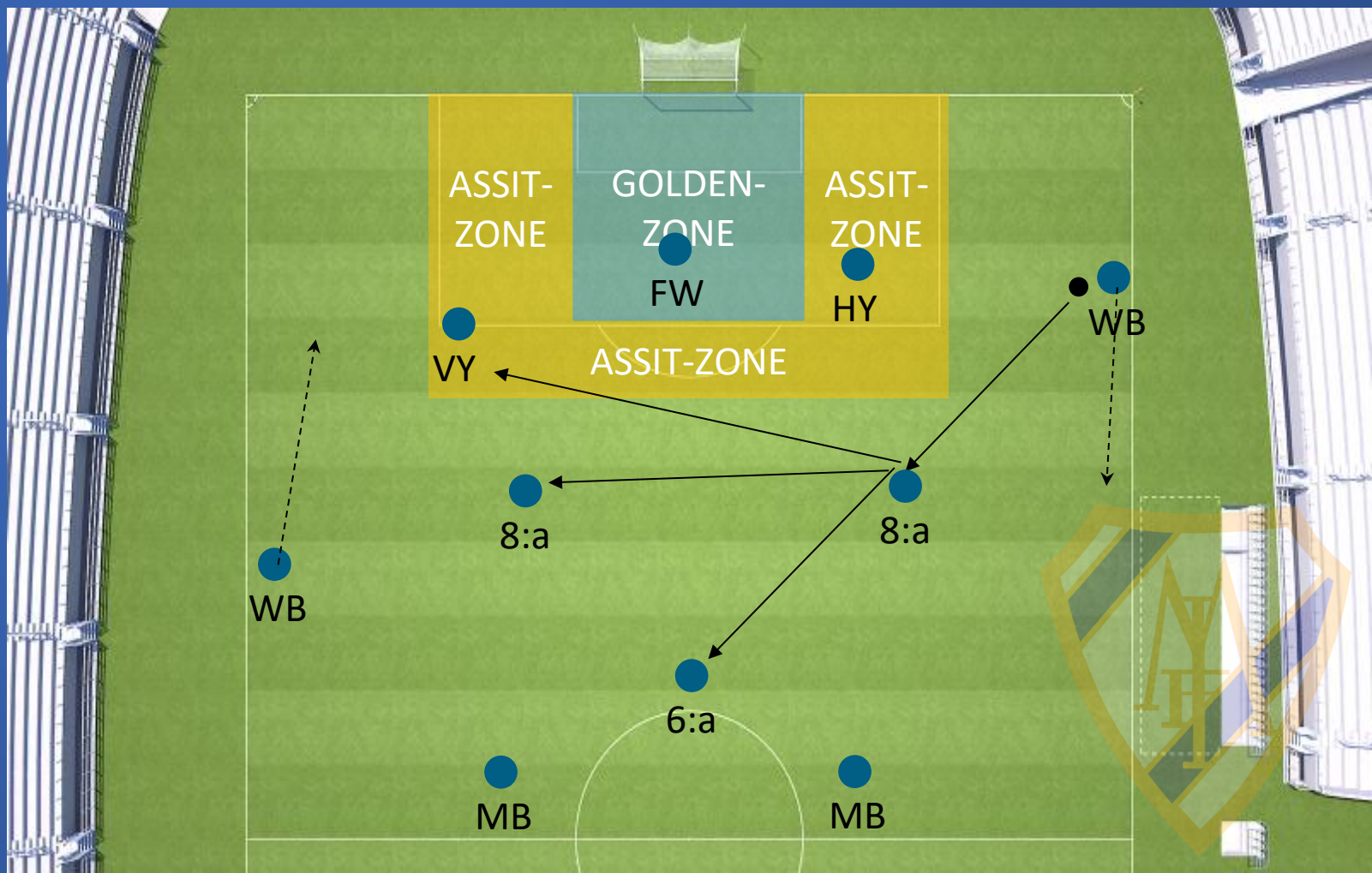
Blir det trångt och vi inte har möjlighet att ta oss in i assist zone eller Golden zone då motståndarna flyttat över ska vi göra spelvändning.

6:a står för speldjup bakåt. Samt OFF/DEFF.

WingBack på Icke bollsida står för bredd.

8:or gör sig spelbara i spelyta 2. Spelvändare

Forward och Ytter forwrard står för speldjup framåt.





Försvarsspel

Arbetssätt- Förhindra Speluppbyggnad

Vi jobbar med ett Positionsförsvar.

Vi ska pressa våra motståndare högt och vinna bollen så högt som möjligt.

Vi ska hålla dem utanför och framför oss.

Motståndarna får INTE spela igenom oss.

Vi ska försvar i 3 korridorer.

Kollektiva försvars metoder:

- Nedflyttning
- Uppflyttning
- Överflyttning
- Centrering





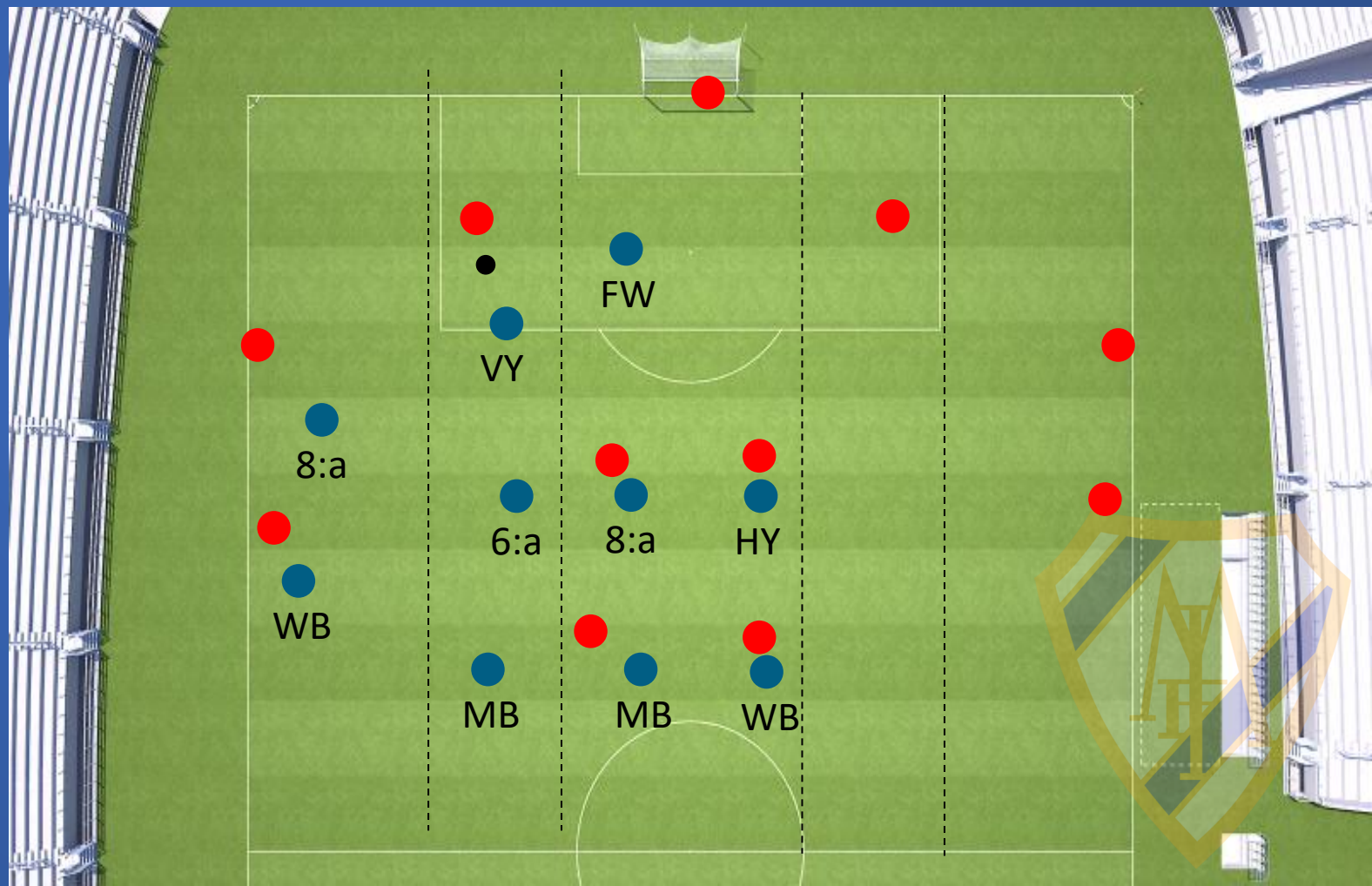
Försvvarsspel

Arbetssätt- Förhindra Speluppbyggnad

Forward startar press genom att välja håll och stänga vändningen.

Övriga flyttar över så vi hela tiden försvarar i 3 korridorer..

Vi pressar inifrån och ut. Vi vill ha de ut i yttre korridor..





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Kontring & Återerövring

Arbetssätt- Kontring

Vi ska i första hand vid bollvinst på offensiv planhalva spela bollen diagonalt framåt.

Finns det INTE möjlighet så prioriterar vi att behålla bollen inom laget med en pass bakåt eller i sidled.

Arbetssätt- Återerövring

Vi ska vid bolltapp på offensiv planhalva jobba med Direkt Återerövring.

Närmast bollhållande spelare sätter press direkt vid boll tapp 2:de, 3:de och 4:de spelare letar markering närmast för att stänga in och vinna boll.

Resterande förbereder sig i OFF/DEF, ifall vi inte lyckas med återerövringen.

Här är ett exempel som visar press spelet.





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Kunskap hos spelarna

11 mot 11

Försvvarsspel

Laget

Försvvarssida
Täckning
Understöd

Nedflyttning
Uppflyttning
Överflyttning
Centrering

Spelaren

Bryta
Pressa
Markera

Tackla
Nicka
Blockera

Målvakten

Fånga
Kasta sig
Palming

Bryta djupledspassning
Boxa
Upphopp (fånga/boxa)

Fotbollsfys

Koordination med/utan boll, stafetter och annan lek. Löpningar med Hastighet och rikstingsförändringar, Accelerationer och inbromsningar. Parövningar med den egna kroppen som belastning, motstånds band och lösa vikter.

FIFA 11+ & Knäkontroll

Spelarens möjligheter - anfallsspel

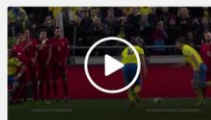
Visa färre



Driva 11 mot 11



Vända 11 mot 11



Skjuta 11 mot 11



Passa, långt 11 mot 11

Lagets möjligheter - försvvarsspel

Visa färre



Försvvarssida 11 mot 11



Täckning 11 mot 11



Understöd 11 mot 11



Nedflyttning, retirering 11 mot 11



Glädje, Gemenskap & Fair Play

Tränings innehåll

11 mot 11

Vi ska ha GLÄDIEN i centrum.

Tema veckor

Vi ska utifrån våra tema veckor planera veckans tränings innehåll.

Undvik långa köer, MAX 3-4 spelare i kö.

- **Speluppbyggnad (Laget)**

Få spelarna att ta många egna beslut och få dem att reflektera deras beslut.

- *Spelbarhet, Speldjup, Spelbredd, Spelavstånd & Positionering.*

Bollen ska vara med i minst 5/6 av träning. – Så max 15 minuter utan boll på en 90 minuter lång träning.

- **Förhindra Speluppbyggnad (Laget)**

- *Press, Täckning, Nedflyttning, Uppflyttning, Överflyttning & Centrering.*

- **KTAGM & FRA – Komma till avslut göra mål & Förhindra och rädda avslut. (Laget)**

- *Djupledsspel, Uppflyttning, Spelvändning, Utmana, Finta och Dribbla.*

- **Återerövring & Kontring (Laget)**

- *Press, Markering, Djupledsspel, Uppflyttning.*

2 veckors perioder, utom Återerövring & Kontring bara en vecka.





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Uppbyggnad av träning

90 Min

- **Förberedelse träning/Uppvärmning** - Teknik, Fifa 11+ , Knä kontroll, Ska bli varma.

20 MIN

- **Färdighetsövning** – Teknik, Mycket Repetition.

15 MIN

- **Spelövning** - Spelförståelse, spelarna tar mycket beslut.

Sätt in Arbetssätt.

25 MIN

- **Spel** – Matchlika situationer, spelarna tar mycket beslut.

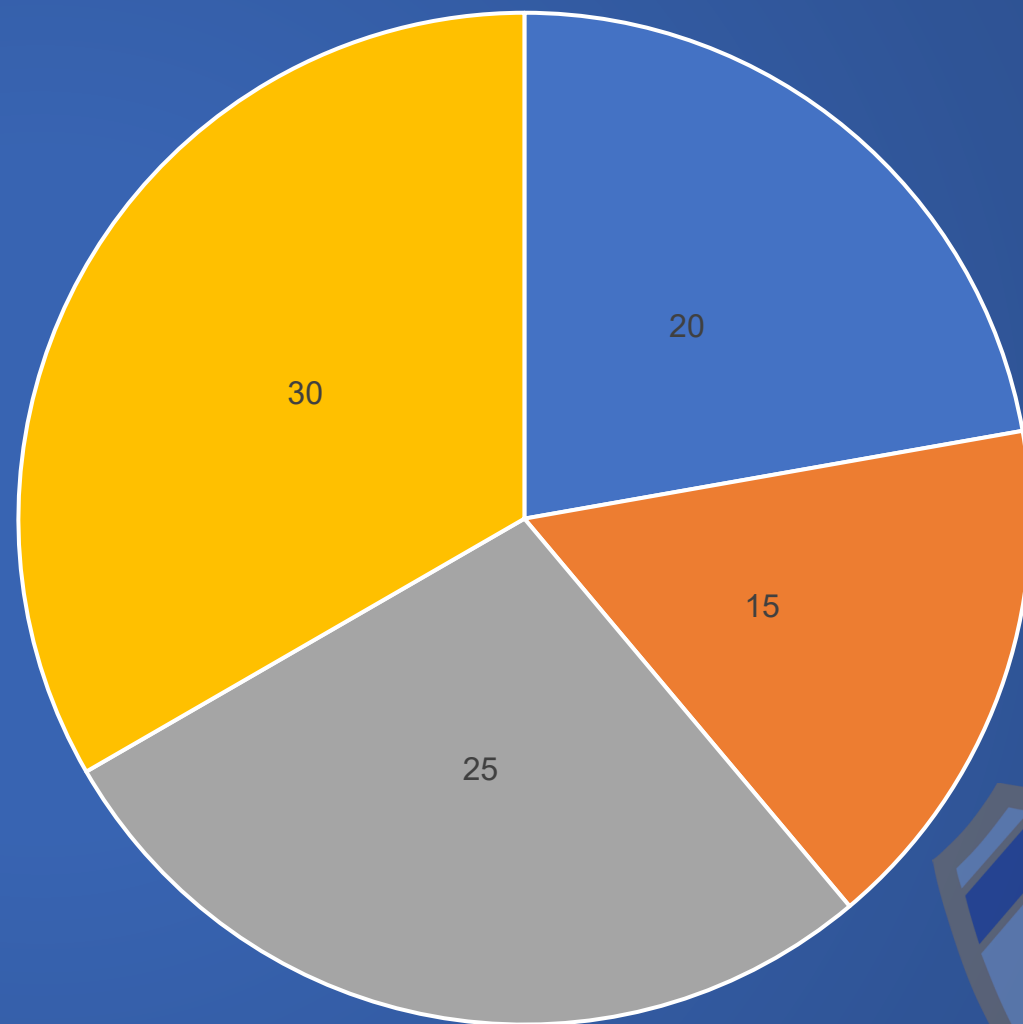
Sätt in Arbetssätt.

MER AV: 3 mot 3, 4 mot 4, 5 mot 5, 6 mot 6, 7 mot 7

KOPLITERA MED: 8 mot 8, 9 mot 9, 10 mot 10 & 11 mot 11

30 MIN

11 mot 11



□ Förberedelse träning □ Färdighetsövning □ Spelövning □ Spel





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Uppbyggnad av träning

11 mot 11

Planering av tränings ska var utifrån temaveckor och arbetssätt. Vi ska bygga vår träning och våra övningar kring dessa tre frågor.

VAD?

Vad vi ska träna på, ALLTID kopplat till tema vecka samt Arbetssätt.

Tillexempel: Komma till avslut göra mål – Värdera hur vi ska ta oss in i Golden Zone.

VARFÖR?

Varför tränar vi på det.

Tillexempel: För att på olika sätt kunna komma in i Golden Zone och göra mål beroende på var det finns yta.

HUR?

Hur utför vi det?

Tillexempel: Genom ta oss runt motståndarna om dem står centralt och komma till inlägg.

Eller genom genombrott centralt om dem står brett.

[Skapa och gör dina egna övningar HÄR.](#)

