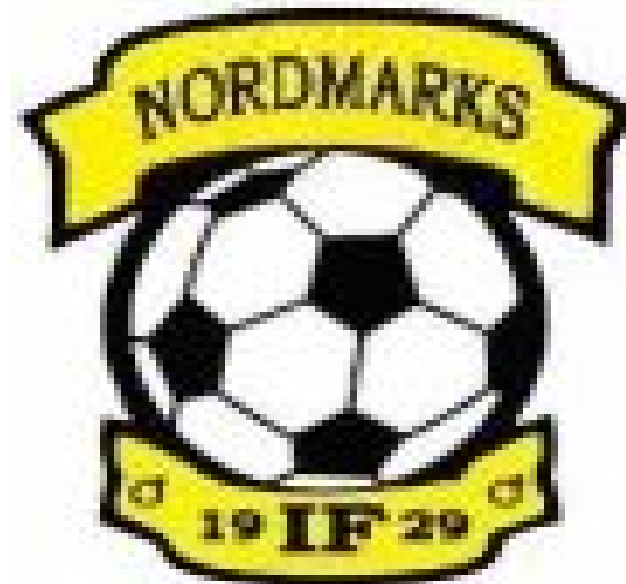




# Filipstad /Nordmark

5 manna för 8 och 9 åringar

POLICY, SPELIDÉ, SPELARUTBILDNINGSPLAN OCH  
ÅRSPLANERING, SAMT FOTBOLLENS DNA



# Spelarutvecklingsplan

---

- En röd tråd för föreningarnas ungdomslag från 5 manna till 11-manna
  - **Passningsorienterad fotboll**
- Spelarutvecklingsplan är ett stöd för ledare för att enklare lägga upp träningar och coacha i matcher
- Spelarutvecklingsplan är en bra utbildning för våra ungdomar

# Policy 5 manna

|                                         |                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Antal träningar i veckan för en spelare | 2                                                                                                                                         |
| Träningens längd                        | 60-75 minuter                                                                                                                             |
| Matcher                                 | 2-6 poolspel/cuper per spelare och år                                                                                                     |
| Ledartäthet                             | 1 ledare / 8 spelare                                                                                                                      |
| Ledarutbildning "spelare"               | Ledarutbildning Sisu, SvFF D,                                                                                                             |
| Ledarutbildning "målvakt"               | Ledarutbildning Sisu, SvFF MVD<br>eller övningar från målvaktsutbildare i klubben                                                         |
| Spelare                                 | Alla är välkomna                                                                                                                          |
| Föräldrainformation                     | Årsplanering för laget                                                                                                                    |
| Match coaching inför och under match    | Fokusera inte på resultat, utan på vad ni tränat på, samt fotbollspsykologi.<br>Även att spelare får prova olika positioner under matcher |



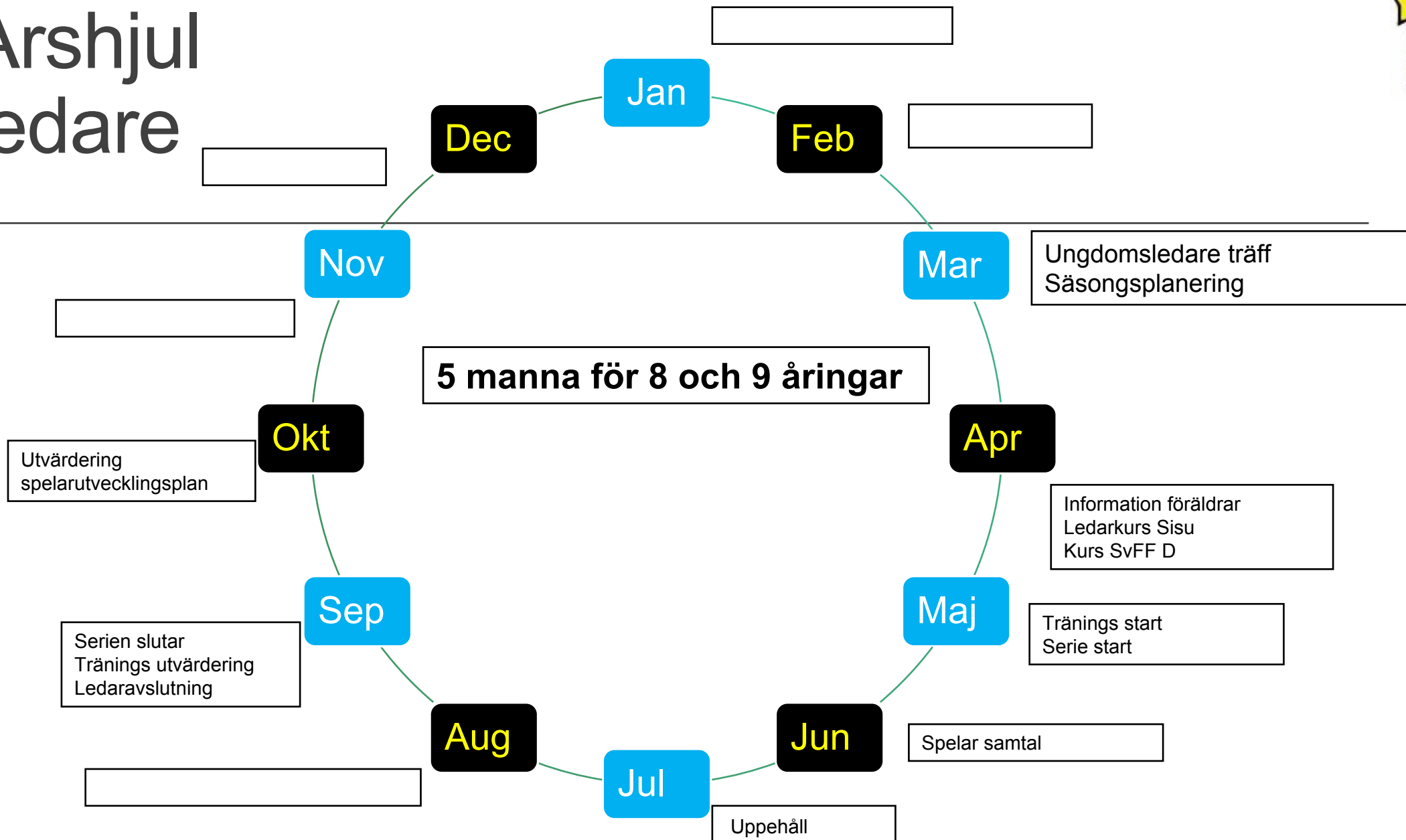
# Tränarstil för nivå

---

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla



# Årshjul ledare





# Passningsorienterad fotboll

---

Vi vill spela en passnings orienterad fotboll, där vi vill spela igenom och förbi motståndarnas första press. Om det inte går vill vi spela utanför motståndarna genom en spelvändning.

Vi vill hitta passningar i vinkel och att spelarna kombinerar sig förbi med närmsta spelare och även utmanar själv vid läge.

Skall alltid finnas en tanke bakom varje spelad passning

## **Kräver**

### Teknik

- mjuka rörelser
- slå passningar
- ta emot passningar

### Löpteknik



# Spelidé 5 manna

---

**Formationer:** 1-2-1

## **Anfallsspel:**

Komma till avslut och göra mål

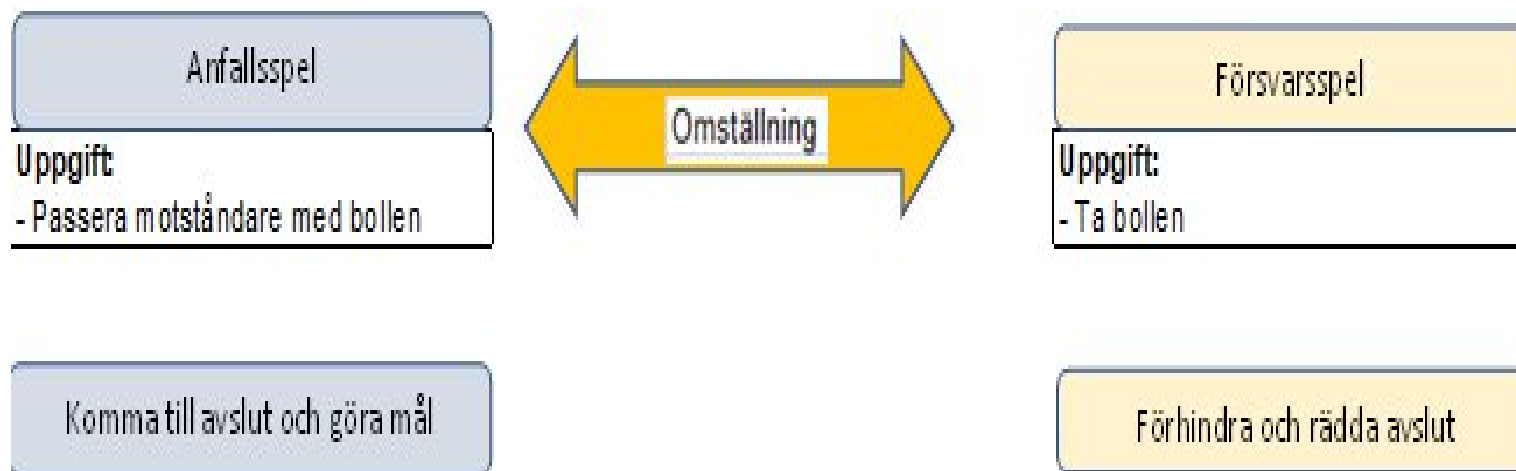
1 får bollen av målvakten som spelar upp någon av 2 orna som håller bredd

## **Försvarsspel:**

Ta bollen och rädda avslut

2:ornar faller ned och hjälper 1 längst bak

# Prioriteringar i 5 manna





# Fys och psykologi 5 manna

---

## **Fotbollsfys**

- Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor

## **Fotbollspsykologi**

- Långsiktig utveckling. T.ex. att en spelare väljer egen lösning i en övning
- Göra nästa aktion. T.ex. att en spelare vågar utmana igen när hen tappar bollen
- Göra lagkamrater bättre T.ex. att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sin lagkamrat

# Spelarutvecklingsplan

---

## **Ge spelare läxor för att få dem att träna fotboll själva**

- Första träningen i veckan går läxan igenom och fungerar det som tänkt fås en ny.  
Fungerar det inte, så får man samma läxa till nästa vecka
  - 5 manna får alla spelare samma läxa



# Årsplanering U8 maj

---

## **Maj**

- Träna på
  - Passningsorienterad fotboll
  - Spelidé - försvar
  - Prioriteringar - försvar
  - Fotbollsfys och löpteknik

## **Maj – målvakter**

- Passning kort
- Mottag
- Fånga bollen
- Kasta sig
- Kasta ut bollen

Ge möjlighet till många bollkontakter

Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 400 stycken



# Årsplanering U8 juni

---

## **Juni**

- Träna på
  - Passningsorienterad fotboll
  - Spelidé - anfall
  - Prioriteringar - anfall
  - Fotbollsfys och löpteknik

## **Juni – målvakter**

- Passning kort
- Mottag
- Fånga bollen
- Kasta sig
- Kasta ut bollen

Ge möjlighet till många bollkontakter

Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 400 stycken



# Årsplanering U8 augusti

---

## **Augusti**

- Träna på
  - Passningsorienterad fotboll
  - Spelidé - försvar
  - Prioriteringar - försvar
  - Fotbollsfys och löpteknik

## **Augusti – målvakter**

- Passning kort
- Mottag
- Fånga bollen
- Kasta sig
- Kasta ut bollen

Ge möjlighet till många bollkontakter

Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 400 stycken



# Årsplanering U8 september

---

## **September**

- Träna på
  - Passningsorienterad fotboll
  - Spelidé - anfall
  - Prioriteringar - anfall
  - Fotbollsfys och löpteknik

## **September – målvakter**

- Passning kort
- Mottag
- Fånga bollen
- Kasta sig
- Kasta ut bollen

Ge möjlighet till många bollkontakter

Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 400 stycken

# Årsplanering U9 maj

---

## **Maj**

- Träna på
  - Passningsorienterad fotboll
  - Spelidé - försvar
  - Prioriteringar - försvar
  - Fotbollsfys och löpteknik

## **Maj – målvakter**

- Passning kort
- Mottag
- Kasta ut bollen
- Fånga bollen
- Boxa
- Styra/tippa bort
- Kasta sig
- Rulla ut bollen

Ge möjlighet till många bollkontakter

Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 400 stycken

# Årsplanering U9 juni

---

## **Juni**

- Träna på
  - Passningsorienterad fotboll
  - Spelidé - anfall
  - Prioriteringar - anfall
  - Fotbollsfys och löpteknik

## **Juni – målvakter**

- Passning kort
- Mottag
- Kasta ut bollen
- Fånga bollen
- Boxa
- Styra/tippa bort
- Kasta sig
- Rulla ut bollen

Ge möjlighet till många bollkontakter

Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 400 stycken

# Årsplanering U9 augusti

---

## **Augusti**

- Träna på
  - Passningsorienterad fotboll
  - Spelidé - försvar
  - Prioriteringar - försvar
  - Fotbollsfys och löpteknik

## **Augusti – målvakter**

- Passning kort
- Mottag
- Kasta ut bollen
- Fånga bollen
- Boxa
- Styra/tippa bort
- Kasta sig
- Rulla ut bollen

Ge möjlighet till många bollkontakter

Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 400 stycken



# Årsplanering U9 september

---

## **September**

- Träna på
  - Passningsorienterad fotboll
  - Spelidé - anfall
  - Prioriteringar - anfall
  - Fotbollsfys och löpteknik

## **September – målvakter**

- Passning kort
- Mottag
- Kasta ut bollen
- Fånga bollen
- Boxa
- Styra/tippa bort
- Kasta sig
- Rulla ut bollen

Ge möjlighet till många bollkontakter

Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 400 stycken

# Träning DNA



# Övning DNA

Hur vi  
tränar

Mycket  
bollkontakt  
per spelare

Lekfullt

Skapa  
tävlingar och  
utmaningar

Individanpassa vid  
behov

Nivåindela vid  
behov

Låt spelarna vara  
aktiva. Kort tid  
mellan övningar

# Coaching DNA



Hur vi  
coachar

Ge beröm för  
önskat  
beteende

Ställ frågor till  
spelarna

Anpassa  
kraven efter  
individen

Var konkret i  
beröm och  
feedback

Sprid glädje

Vi följer upp  
våra  
instruktioner

Ställ krav på  
att spelarna  
ska göra sitt  
bästa

Ge energi



# Löpteknik

---

Att ha med i spelarutvecklings plan för 5, 7, 9 och 11 manna

## Fyra skeden

- **Medvetenhet**
  - Uppvärmning springa och känna efter
  - Medvetenhet om blicken, andningen, spänning, armar, händerna och steglängd
- **Rörelse utan boll**
- **Rörelse med boll**
- **Match moment**

# Löpteknik

---

## Håll upp huvudet och blicken rakt – 5,7,9,11 manna

Varför? – får upp överkroppen, blir avslappnad i axlarna och får in mera luft i lungorna

- Träning genom att jobba två och två, där en spelare springer bakåt och den andra följer efter och man tittar upp. Den som springer bakåt kan springa lite i zick-zack för att öka svårhetsgraden.
- Lika ovan, men att spelare som springer framåt har boll.
- Driv bollen på en yta och tränare går runt och spelare skall titta på tränaren
- Att i match hålla upp blicken när man springer
- Att i match hålla upp blicken när bollen drivs

## Pendla mjukt med armarna och handflattorna öppna, samt tummarna framåt – springa snabbare rakt fram - 5,7,9,11 manna

Varför? – avslappnad i armar och händer för att kunna pendla med mjuka rörelser, samt hålla upp huvudet och blicken rakt fram

- **Andas med magen**

- 🎬 Varför? – för andas man med bröstet, så spänner man axlarna

- **Lyft upp benen 90 grader, samt foten avslappnad nedåt**

- 🎬 Varför? – för att träna upp höftböjarna och få mera speed i benen

- **Frekvens på benen för att springa snabbare**

- 🎬 Hur? – upp med blicken, avslappnade armar och händer, bra tränade höftböjare, korta steg

- **Springa snabbt de första 5-10 metrarna**

- 🎬 Hur? – upp med blicken, avslappnad i armar och händer, korta steg, hög frekvens på benen

- **Springa snabbt 10 meter och längre på fotbollsplan**

- 🎬 Hur? – upp med blicken, avslappnad i armar och händer, något längre steg, hög frekvens på benen

# Löpteknik

- Träning genom att springa 30-50 meter med blicken upp, avslappnade händer och armar, samt med tummarna framåt och hög frekvens på benen. Ta med boll, när det börjar se bra ut.
  - 🎬 75-80% hastighet
- Max fart
- Träning genom att jogga 10 meter – max 10 meter-joggning 10 meter-max 10 meter med avslappnade händer och armar, samt med tummarna framåt och hög frekvens på benen vid max löpning. Ta med boll, när det börjar se bra ut
- Att i match springa med avslappnade händer och armar, samt med tummarna framåt och blicken upp.
- Att i match springa med hög frekvens på benen
- Träna på stället med att springa på främre delen av foten i 5-7 sekunder, med hög frekvens i ben och armar, där blicken upp och överkropp, samt avslappnade händer och armar, samt med tummarna framåt
- Träna höftböjare med mjuka rörelser genom att lyfta benet 90 grader 10 gånger per ben. Kan öka till lyfta max, men skall vara mjuk rörelser och rak överkropp, samt blicken upp
- Träna höftböjare med indian hopp och benen lyfts 90 grader. Kan öka till att lyfta max, men skall vara mjuk rörelser och rak överkropp, samt blicken upp