

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS **SPELARUTBILDNINGSPLAN**

Sammanfattning 2.0



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS SPELARUTBILDNINGSPLAN

Sammanfattning 2.0

Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan

<http://fogis.se/spelarutbildningsplan>

Svenska Fotbollförbundet

Box 1216 SE, 171 23 Solna

Besöksadress: Evenemangsgatan 31, Solna

Tel: +46-8-735 09 00

Fax: +46-8-735 09 01

E-post: svff@svenskfotboll.se

Projektgrupp SvFF: Peter Brusvik, Johan Fallby, Åke Kallenberg, Yvonne Ekroth, Andreas Pettersson, Helena Andersson, Anders Bogsjö, Peter Landström, Jonas Gradin

Text- och strukturarbete, layout, original och tryck: Holmbergs i Malmö AB, 2013

Foto: Bildbyrå

INNEHÅLL

INLEDNING	5
Barnet, leken och utvecklingen i centrum.....	8
Lärande	10
Målbild	16
Planering	20
NIVÅ 1	22
NIVÅ 2	36
NIVÅ 3	48
NIVÅ 4	60
Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning	72



INLEDNING

Spelarutbildningsplanen beskriver hur svensk fotboll med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare. Syftet med planen är att öka kunskapen ytterligare genom att ta till vara forskning och beprövad erfarenhet. Målet är att spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

Det som beskrivs i spelarutbildningsplanen är de rekommendationer som Svenska Fotbollförbundet (SvFF) idag ger. Planen kommer kontinuerligt att utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process.

Det synsätt som genomsyrar spelarutbildningsplanen är detsamma som i Fotbollens spela, lek och lär och bygger på ett barnrättsperspektiv. Det innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde. I planen tas också stor hänsyn till barns mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till deras fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar. Därmed uppfyller spelarutbildningsplanen det som Idrotten vill (Riksidrottsförbundets idéprogram) understryker – att idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar och att hänsyn till variationer i utvecklingstakt ska tas. Allt för att ge bästa förutsättningar till långsiktig prestationsutveckling.

"Att ha en spelarutbildningsplan

innebär att ledare i föreningen har en samsyn

om hur spelarna ska utbildas

men det är också en trygghet för spelaren.

Ledarna talar samma språk och det finns en stegring i lärandet."

Erik Hamrén, förbundskapten herrar

Föreningsutveckling

Svensk fotboll är uppbyggd med föreningen och föreningslivet i centrum. Med väl fungerande föreningar står sig Sverige starkt internationellt. Det har historien visat och det är sannolikt en bärande idé även för framtiden. Därför kräver den fortsatta utvecklingen av svensk fotboll att föreningarna följer med och utvecklar sin verksamhet i takt med att den praktiska och vetenskapliga utvecklingen går framåt. Föreningens roll är i första hand att skapa och tillhandahålla en sund lärandemiljö. Tränaren blir redskapet som ska utföra aktiviteten i lärandemiljön. Tillsammans ska spelare och tränare bidra till att utvecklingen blir så bra som möjligt utifrån varje individs förutsättningar.

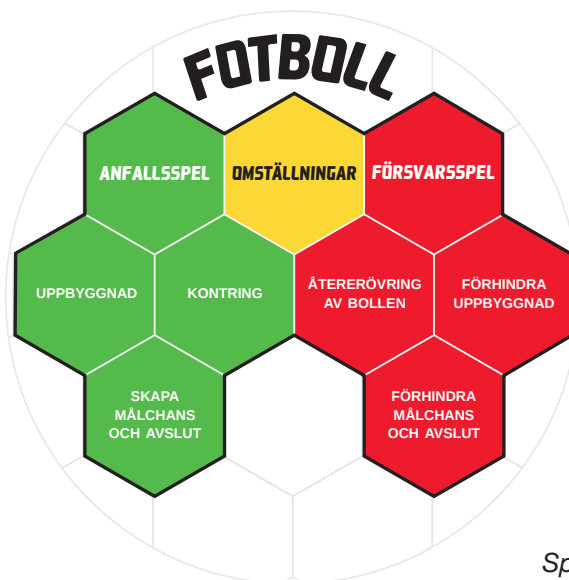
Ambitionen med spelarutbildningsplanen är att den ska vara ett verktyg för föreningen i skapandet av en egen plan som tillsammans med en föreningspolicy ska utgöra en röd tråd i föreningens arbete. Det handlar om att gå från policy till praktik, där föreningens förhållningssätt tydligt syns i både tränings- och matchsituationer.

Utvecklande miljö

En förening kan arbeta med spelarutbildning på olika sätt, men ett långsiktigt arbetssätt är att föredra. Genom att utveckla föreningen ges de bästa förutsättningarna för att organisationen ska orka arbeta långsiktigt. Den väl fungerande föreningen är förberedd, utvärderar, följer upp och kan förändra om brister upptäcks. Om föreningen bygger ett socialt stöd med hjälp av nätverk inom de olika lagen och resurser utifrån som kan sättas in vid behov, skapas trygghet och lugn. Det ger goda förutsättningar för att kunna utmana spelarna, eftersom de då känner av stödet runt omkring. I de föreningar som arbetar långsiktigt och systematiskt med utbildning i fokus kommer också kulturen att påverkas. Ofta är förändring i olika miljöer svårt om kulturen inte tillåter det. Därför är kulturen i sig så viktig att förändra. Långsiktigt arbete görs inte på kort tid, av naturliga skäl. Kulturen behöver också stöpas i samma anda och i den finns även attityder, värderingar och normer. För att konkret kunna arbeta långsiktigt och effektivt behöver kunskapen i föreningen ständigt uppdateras. Detta för att ligga i framkant kunskapsmässigt inom de olika områdena i spelarutbildningsplanen. Planen beskriver vad som ska tränas medan det i tränarutbildningen fokuseras på hur.

Vad är fotboll?

Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel och när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel. Målet med anfallsspelet är att vinna spelytor i djupled och att göra mål. Omvänt är målet med försvarsspelet att vinna tillbaka bollen, förhindra motståndarna från att vinna spelytor i djupled och förhindra dem från att göra mål. Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning och är karaktäristiskt för spelet.



Spelets skeenden

"Kreativitet, glädje, attityd och passion

är nödvändiga hörnstenar för att kunna bygga ett lag.

Och för att få det att växa har vi en tillåtande miljö där vi gör varandra bra

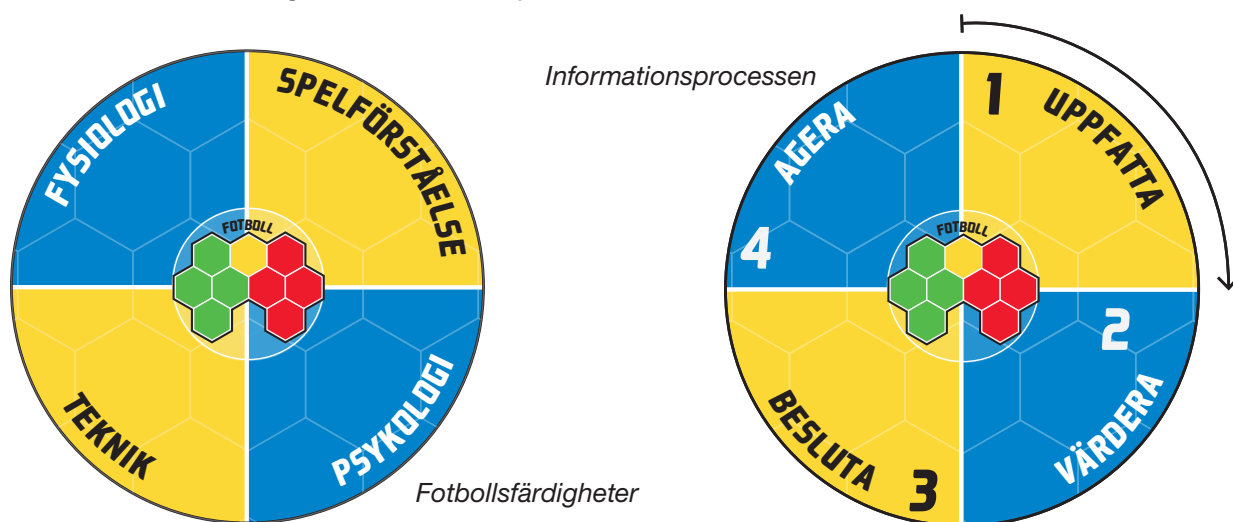
genom att spelarna förstår, accepterar, respekterar vårt arbetssätt och våra roller.

Det beskrivs bra i spelarutbildningsplanen"

Pia Sundhage, förbundskapten damer

En helhetssyn på fotboll

Spelarutbildningsplanen är skapad utifrån ett holistiskt synsätt på fotboll. Med holistiskt synsätt menas att fotbollen ses ur ett helhetsperspektiv där spelet är centralt och där helheten är mer omfattande än summan av alla delar. Spelaren löser en situation i fotboll genom att samtidigt använda delfärdigheterna psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse. Det sker ett samspel/samverkan/integrering mellan delfärdigheterna som ligger tillgrund för förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera i situationer i spelet.



Spelet med dess flöde av anfall, försvar och omställningar är utgångspunkten för att träna och lära fotboll. Övningar som utgår från matchen, bidrar till att förutsättningar för lärande ökar. Helheten i spelet blir en effektiv inlärningsmetod. Om träningen liknar spelet, ökar möjligheten att lära sig färdigheter som teknik och spelförståelse – den så kallade specifitetsprincipen är uppnådd.

Målbild

Spelarutbildningsplanen består av fyra nivåer, från 6 till 19 år, och det finns en målbild för varje nivå. Den beskriver vad en spelare bör kunna innan övergången till nästa nivå. Här är en sammanfattning av målbilden vid 19 års ålder.

Alla spelare deltar i anfallsspelet och alla spelare deltar i försvarsspelet. Omställningar till anfall och försvar sker snabbt. Spelet kännetecknas av att uppfatta, värdera, besluta och agera i alla matchsituationer på ett snabbt och säkert sätt.

Anfallsspelet kännetecknas av ett passningsinriktat djupledsspel genom alla spelytor för att komma till avslut. Spelvändningar och djupledsspel bakåt är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget på ett säkert sätt.

I försvarsspelet krymper laget motståndarnas spelytor. Det sker genom ett bollorienterat försvarsspel i form av zonmarkering och/eller positionsförsvar, där de kollektiva försvarsmetoderna och försvarsspelets grundförutsättningar – särskilt press – är viktiga moment.

BARNET, LEKEN OCH UTVECKLING

Barnets behov och värld är naturligt fylld av fysisk aktivitet. Ett barn mår bra och utvecklas av att exempelvis fingra på saker, upptäcka, krypa, klättra, springa omkring och hoppa. Barnet undersöker och vill vara mitt uppe i allt som sker. Genom rörelser utvecklas barnet och får förståelse för omgivningen genom sin egen förmåga. Här spelar leken och glädjen en viktig roll för lärandet.

Leken är nödvändig för att barn ska må bra och utvecklas. Största anledningen till varför barn leker är för att det är roligt. Genom leken lär sig barn att hantera situationer och att utveckla både självkänsla och fysiska färdigheter. Leken är barnets värld där de tränar sin fantasi och sina fysiska funktioner och begränsningar.

"Lek är träning och träning kan vara lek!"

Johan Fallby, idrottspsykologisk rådgivare

Medveten systematisk lek

Lekens betydelse för utveckling av selfförståelse och det betydelsefulla individuella beslutsfattandet på planen finns det tydligt stöd för inom forskningen. Leken spelar även en stor roll för den självbestämmande motivationen. Det betyder att ett barn som leker kommer att ha lättare att ta till sig träningen.

Medveten systematisk lek (MS-L) definieras som fysiska, psykologiska, taktiska och tekniska aktiviteter som utvecklar spelaren, som stimulerar den självbestämmande motivationen, som sker spontant och som ger omedelbar belöning genom exempelvis glädje. Det kan t ex vara spontanfotboll på raster i skolan. Reglerna görs upp av dem som deltar och det är oftast smålagsspel, att trixa med bollen eller något tävlingsmoment som inte specifikt är avsett för att systematiskt utveckla prestationsförmågan. Men de påverkar spelarens förmåga genom den glädje, flexibilitet och spontanitet som momenten innehåller.

- I barnfotboll leker vi och låter barn lära sig idrotten fotboll.
- Fotboll för barn ska vara lekfull och allsidig.
- För barn är tävling ett naturligt inslag i fotbollen, liksom leken.
- Tävling är en del av leken och ska ske på barns villkor.

Även om kvantitet och kvalitet i träningen är centrala för utveckling är det för alla åldrar glädjen och leken som är det viktigaste i träningen.

Att hålla på med flera idrotter

Budskapet i spelarutbildningsplanen är att barns rörelseglädje och utveckling av de fysiska grundförutsättningarna bäst påverkar den långsiktiga fotbollsutvecklingen. Lek och fysisk aktivitet är grunden för barnets totala utveckling. Det innebär att spelarutbildningsplanen förordar allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter.

Barn i elitinriktad verksamhet

En alltför intensiv verksamhet innebär ofta höga förväntningar och stor press på barnen. Föreningen vill konkurrera mot de bästa och barnen hamnar snabbt i en elitinriktad verksamhet, där tidig specialisering är ett faktum. Några barn utvecklas och blir riktigt bra, medan många kommer att slås ut. Erfarenhet och forskning visar att sannolikheten för att man får fram skickliga spelare i den här typen av verksamhet är liten.

Fotbollens inriktning för barn- och ungdomsfotboll, Fotbollens spela, lek och lär, där barnets bästa sätts i första rummet, trycker på att inget barn ska behöva uppleva de negativa effekter som kan uppstå i en verksamhet som är alltför intensiv. Barnens framtida möjligheter att utvecklas på lång sikt minskar paradoxalt nog. Det finns bättre vägar att gå, vilket spelarutbildningsplanen visar.

EN I CENTRUM

Tips till föräldrar

När det gäller barns idrottande finns det bra riktlinjer för föräldrar. Om barnet själv får bestämma skulle kanske hans eller hennes önskemål se ut så här, enligt boken *Idrottens karriärövergångar* (Bengtsson & Fallby, 2011, SISU Idrottsböcker):

– Beröm mig när jag lärt mig något nytt eller när jag kämpat som besatt.

– Jag kan se på dig, ditt ansiktsuttryck, och höra hur du säger saker om du är besviken, frustrerad, arg eller bråkar med andra när jag spelar match eller tävlar. Då spelar det ingen roll vad du säger till mig, du sänder helt andra signaler till mig och andra.

– Lägg inte så stor vikt vid om jag vunnit eller inte. VM är inte i morgon, och jag orkar nog inte fortsätta till VM om du pressar mig hela tiden.

– Hjälp alla som är på plats i idrotten att trivas tillsammans. Det är mina vänner och jag tycker om dem och idrotten. Om man är snäll kommer man långt.

– Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

– Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar.

– Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där. Inklusiva mig.

– Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

– Ge inte tekniska eller taktiska råd till mig när det är tävling (helst inte annars heller) eftersom det gör det svårt och rörigt för mig.

– Tjata inte på mig. Ge mig gärna praktiska råd, men om jag inte lyssnar vill jag att du låter mig begå mina misstag själv och dra lärdom av dem utan att du ser ner på mig.

– Ge mig gärna feedback efter tävlingen om det rör min attityd eller min kämpainsats. Där är det ok att ha förväntningar på mig.

– Ge gärna tips om praktiska saker som hur jag ska äta och dricka, när det är bra att värma upp, hur jag återhämtar mig med sömn, eller annat du lärt dig i livet.

– Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.

– Om du hjälper mig och andra att ha roligt, kanske jag vill fortsätta träna till ett VM ändå...

Nedanstående figur är den röda tråden i spelarutbildningsplanen. Den beskriver nivåerna som en spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare. Åldrarna i nivåerna är genomsnittet av kronologisk ålder samt biologisk och idrottslig utveckling. Eftersom det förekommer stora individuella variationer måste det tas hänsyn till dessa i all spelarutbildning.

Spela, lek och lär med fotboll



Spelarutbildningsplanens nivåer

Aktiv start (0–6 år)

- Första mötet med fotbollen ska vara positivt och lek- och lustfyllt.
- Träning av grundläggande naturliga rörelser sker genom lek.
- Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande.

1. Fotbollsglädje (6–9 år)

- Spelet fotboll ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt.
- Regelrätt träning är underordnad leken som inlärningsmetod.
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion.
- Att behärska kroppen i olika rörelsemönster ger en bra grund för långsiktig utveckling i fotboll.

2. Lära att träna (9–12 år)

- "Den gyllene åldern för motorisk inläring".
- Barnen börjar förstå vad träning innebär och långsamt börjar den få betydelse i kombination med leken.
- Träning är fortsatt det viktigaste momentet för utveckling, även om match på barnens villkor är en naturlig del av fotbollen.
- Skillnaderna mellan olika barn ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt.

3. Träna för att lära (12–16 år)

- I den här fasen börjar en del ungdomar vara redo för att ta större språng i utvecklingen.
- Mot slutet av perioden börjar träningen öka i mängd och fokus. Det innebär att i slutet av perioden börjar de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt för idrotten.



- Även om spelaren börjar bli relativt duktig på vissa moment återstår mycket träning och insamlande av erfarenhet för att bli riktigt bra.
- Det är fortsatt viktigt att fokusera på prestation – att vinna matcher är underordnat.
- Många spelare slutar under den här perioden. Detta minimeras genom långsiktigt och systematiskt arbete med spelarutbildningsplaner och bra organisation.

4. Träna för att prestera (16–23 år +/-)

- I den här fasen gör vanligtvis blivande elitspelare valet att satsa helhjärtat på fotbollen.
- Fysiologiska, tekniska, taktiska och psykologiska färdigheter (delfärdigheter) slipas i detalj och ökar i intensitet under fasens gång.
- Fotbollsspelaren utbildas inte bara i delfärdigheterna utan även i exempelvis näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer.
- Individuell träning och feedback ökar i betydelse.
- Matchandet ökar också i betydelse.

Träna för att nå din topp (19 år +/-)

- I den här fasen handlar det om att, genom goda prestationer, vinna matcher, serier och turneringar.

- Ett bra grundläggande arbete, från den "aktiva starten" till nu, ökar förutsättningarna att komma till den här nivån och få en fortsatt bra utveckling.
- Här krävs mycket kvalitativa träningsmetoder och bra träningsfaciliteter. Dessutom ska medicinsk och idrottsvetenskaplig expertis in för att säkerställa professionell verksamhet.
- Är förutsättningarna optimala ökar också sannolikheten för att spelarna presterar på topp.

Hälsa och aktivt liv

Även om landslagsspel är vad som uppmärksammas mest är det hälso-perspektivet – att få barn och ungdomar intresserade av fysisk aktivitet – som är fotbollens viktigaste uppgift.

Förr eller senare slutar alla med sina aktiva karriärer. Oavsett när man avslutar sin fotbollskarriär är det viktigt för idrotten i allmänhet och fotbollen i synnerhet att skapa möjligheter för ett fortsatt aktivt liv och en fortsatt glädje med idrotten. Fotboll är en aktivitet som de flesta kan vara med på och som kan utövas långt upp i åldrarna.



Motivation och passion

Tränarens mest betydelsefulla uppgift är att skapa självbestämmande motivation, passion för fotboll och välmående. Den uppgiften är helt grundläggande för långsiktig utveckling. För att skapa de bästa förutsättningarna behöver tränare och spelare tillsammans tillmötesgå tre grundläggande behov som ökar den självbestämmande motivationen:

- Självständighet, som innebär att spelaren kan påverka sin situation och öka sin upplevelse av att ha inflytande och egen drivkraft.
- Egen kompetens, vilket betyder att spelaren vill känna sig duktig på saker och klara av dem på egen hand.
- Tillhörighet i en grupp, det vill säga att identifiera sig med, känna sig trygg och omhändertagen samt att ha betydelse för gruppen. I det ingår också att känna glädje och mening i gruppen.

Passion beskriver något mer än stark självbestämmande motivation. Det beskriver när individen har integrerat aktiviteten i sin identitet. I fallet med fotboll har individen blivit fotbollsspelare och han eller hon identifierar sig med fotboll – ”är fotbollsspelare” – och har den grundläggande byggstenen för att orka träna den mängd timmar med tillräcklig kvalitet för att ha *möjligheten* att utvecklas – så bra som möjligt, så länge som möjligt.



Så skapas passion för fotboll

Metoder i träningsituationen

Samspelet mellan tränare och spelare är ofta avgörande för lärandet. Det är viktigt att tränaren låter spelarna äga sitt eget lärande och att spelarnas olika lärstilar hamnar i fokus. Målet är att se till varje spelares unika talang att lära sig idrotten fotboll.

Tränarens förmåga att använda en mix av metoder är avgörande för en ung spelare när det gäller att förstå och lära sig spelet fotboll. Varje individ är unik och har olika sätt att ta emot och bearbeta information. Därför är det viktigt att se både till gruppen och till individen, målet som vill uppnås samt vilka delar träningen/övningen ska bestå av.

Exempelvis väljer tränaren metod för att nå målbilden för träningspasset eller övningen. Valet av metod utgår ifrån gruppen eller individen och kommer att variera i en oavslutad process. I tabellen på nästa sida beskrivs de vanligaste metoderna som tränaren kan använda för att nå varje spelares behov.

I den här versionen av Spelarutbildningsplanen beskriver vi metoden Guided discovery. Metoden innebär att lärandet sker när spelaren inte blir informerad eller anvisad hur utförandet ska gå till, men däremot får stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar genom tydliga inlärningsmål och genom att ge guidning i önskad riktning.



	METODIK				
	Instruktion	Frågor och svar	Observation och feedback	Guided discovery	Trial and error
Samverkan mellan tränare och spelare	Tränaren berättar och visar en lösning	Tränare leder med frågor för att få svar från spelaren	Spelare och tränare observerar	Tränaren ställer en fråga eller ger en utmaning	Spelarna och/eller tränaren beslutar om vilken utmaning
Exempel	"Jag vill att du ska..."	"Kan du berätta för mig vad du kan göra här?"	"Titta på det här!"	"Kan du visa mig?"	"Försök själv...!"
Beskrivning	Tränaren väljer vad som ska visas i praktiken	Tränaren ställer frågor och spelaren ger muntliga förslag på lösning	Diskussion om den feedback som spelaren fått	Tränaren frågar och spelaren visar sin tolkning	Spelare uppmuntras att hitta en lösning med minimalt stöd

Metoder i träningsituationen (utvecklad från *The Future Game, The FA, 2010*).

I den här versionen av Spelarutbildningsplanen beskriver vi metoden *Guided discovery*. Metoden innebär att lärandet sker när spelaren inte blir informerad eller anvisad hur utförandet ska gå till, men däremot får stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar genom tydliga inlärningsmål och genom att ge guidning i önskad riktning.

"Guided discovery"

I *matchlik träning* är syftet att lära sig spelet genom matchlika situationer som skapar möjligheter för spelaren att fatta egna beslut och hitta kreativa lösningar, antingen på egen hand eller genom så kallad *guided discovery*. Det bästa lärandet sker när spelaren inte blir informerad eller anvisad hur utförandet ska gå till, men däremot får stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar och ger guidning i önskad riktning. Det kan exempelvis ske genom frågetekniker och positiv feedback, bra konstruerade övningar som leder till egen upptäckt, uppgifter med egen reflektion, problemlösningstekniker och andra material eller metoder som leder till egna initiativ från spelaren. Kärnan i metoden är att spelaren på egen hand, med hjälp av klok guidning, ska hitta den lösning som individuellt passar bäst. Om träningen ger möjlighet att förstå helheten i spelet, ökar också spelarens självbestämmande motivation.

Matchlik träning med guided discovery

- Utgå från helheten i spelet och förfina delarna efter hand.
- Använd övningar som liknar matchsituationer.
- Träningar ska vara varierade och därmed roliga och positiva för självbestämmande motivation.
- Träningar ska organiseras på ett sätt som gör att eget beslutsfattande och egen upptäckt stimuleras.
- Återkopplingen från tränaren ska främst innehålla frågetekniker och positiv feedback.
- Spelare ska ha inflytande på träning och utveckling utifrån sin mognad och kompetens.
- Spelare ska stegvis bli mer oberoende av tränaren genom att vara involverade i träning, planering och lärande.
- Träningsmiljön ska vara prestationsinriktad.

"Med matchlik träning kommer spelare att upptäcka vad de ska göra i spelet,

inte genom att tränaren säger åt dem, men genom att de själva upplever det."

(Översatt från Martens, 2012)

ARBETA MED GUIDED DISCOVERY:

1 Mål – vad ska läras

- Tydliga och väldefinierade inlärningsmål för träning och match
- Utgå från helheten – *Spelets skeenden*

2 Matchlik övning

- Styr övningens *organisation* och *anvisningar* mot "egen upptäckt"

- Öva matchsituationer främst genom spelträning

3 Återkoppling

- Frågetekniker – *vad, var, när, vem, vilken*
- Positiv förstärkning

Spelförståelse

Spelförståelse är troligen en avgörande färdighet för spelare som vill nå långt och något som går att påverka positivt med matchlik träning. Det finns många benämningar på det som beskriver spelares sätt att agera "smart" på planen – spelintelligens, split-vision, speluppfattning, spelsinne, spelskicklighet, blick för spelet och, till sist, det begrepp som används i spelarutbildningsplanen, *spelförståelse*.

Praktiskt definieras spelförståelse på följande sätt: (a) har kunskap om var han/hon ska befinna sig, (b) använder ytor effektivt, (c) använder tid och "tajmar" rörelser eller moment effektivt och (d) kan göra det ensam och/eller tillsammans med lagkamrater.

Teoretiskt i spelarutbildningsplanen ligger fokus på tre praktiskt orienterade områden som tillsammans utgör förutsättningarna för att spelare ska förstå spelet. Områdena är *taktisk disposition*, *perception* och *beslutsfattande*. Dessa tre delar är vad som behöver tränas för att öka möjligheten att förstå spelet fotboll och utöka potentialen till god spelförståelse.

En *taktisk kunskap och förståelse (disposition)* hos spelaren bör finnas rent generellt kring hur samarbetet inom laget ska se ut. Men, även lagets spelidé, taktiken och den specifika matchen och den egna rollen påverkar spelarens förutsättningar att förstå spelet.

Perceptionen är en stor del av hur kvaliteten på beslutsunderlaget är hos spelaren. Spelaren har fördel av att ha varit i samma eller liknande situationer förut. Dessutom är det bra att behärska ett "scannande beteende", det vill säga att använda framför allt blicken och huvudrörelser samt hörseln till att hämta in högkvalitativ information om situationen på planen under spelet. Det kombinerat med automatiserade fotbollsfärdigheter gör att det finns goda förutsättningar att se på spelet och uppfatta de viktigaste delarna. Det ger också de bästa förutsättningarna för beslut.

Beslutsfattandet är det sista steget som gör att spelaren agerar och genomför den för stunden bästaaktionen på planen. Där är informationsprocessen och den inre feedbacken avgörande för kvaliteten på agerandet och slutresultatet i situationen. Spelare behöver alltså också få träna sin inre feedback ofta för att få bästa förutsättningar till bra spelförståelse.



Spelförståelse



Första tankens regler

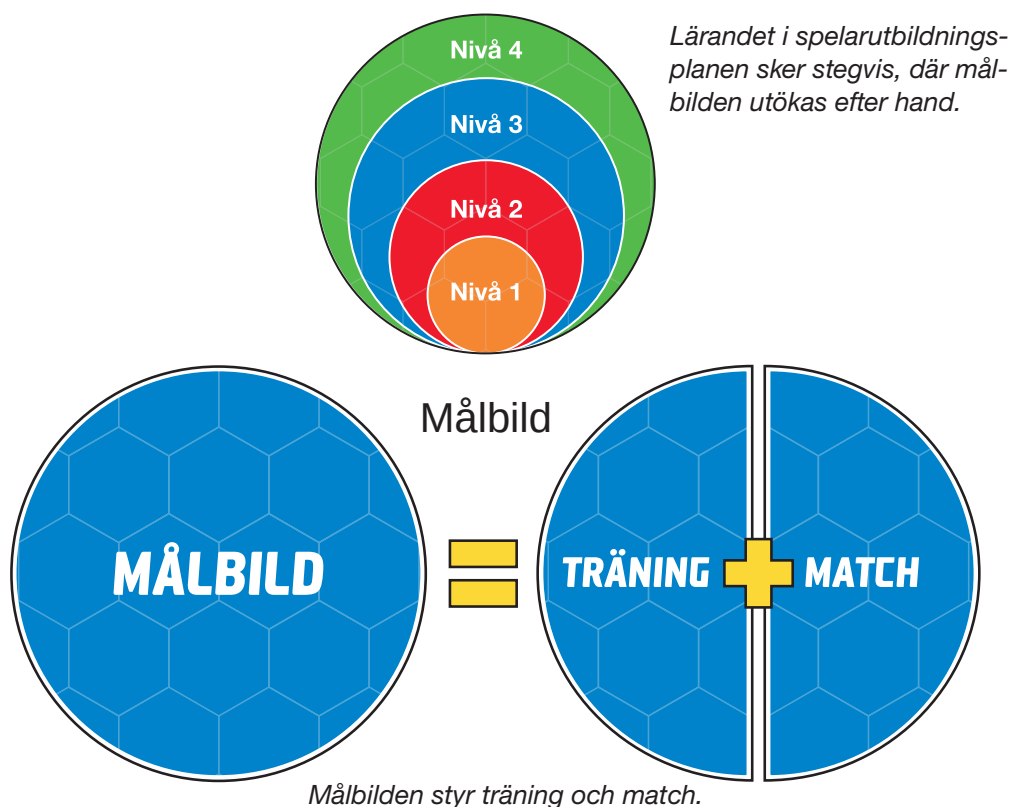
- 1) Kan jag göra mål?
Om inte ...
- 2) Finns det en lagkamrat nära mig som kan göra mål?
Om inte ...
- 3) Kan jag driva bollen framåt? Finns det en yta framför mig
som tillåter mig att driva bollen framåt?
Om inte ...
- 4) Kan jag passa bollen framåt? Finns det en lagkamrat
som kan ta emot bollen som inte är under press?
Om inte ...
- 5) Kan jag passa bollen i sidled och använda bredden
av planen för att finna en väg framåt?
Om inte ...
- 6) Kan jag säkert passa bollen bakåt
till en lagkamrat?
Om inte ...

- 7) När du når steg 6, är de flesta alternativen borta.
Då kan du spela en längre passning framåt till fri
yta eller dribbla för att hitta yta och söka ett nytt
alternativ i listan ovan.

Det sista steget är viktigt när det sker en övergång
till större ytor och fler spelare. Den instinktiva
reaktionen är att driva framåt. Rekommendationen
är att dribbla mot fri yta, inte mot försvarare.

Spelarutbildningsplanen är indelad i fyra nivåer, från 6 till 19 år, där varje nivå har en egen målbild. Det som spelaren lär sig på en nivå finns med, förstärks och utökas på nästa nivå upp till dess att målbilden är fullt utbyggd vid 19 års ålder. Det är viktigt att betona att de moment spelaren lärt sig på en nivå sedan finns med, utvecklas och används genom hela fotbollskarriären.

Eftersom nivåerna sträcker sig över flera år bör tränaren anpassa målbilden efter varje ny säsong. Med andra ord, bryta ned nivåns målbild till delmål för varje säsong och på så sätt successivt sträva efter att nå nivåns målbild. Målbilden består och beskrivs av *Spelfilosofi*, *Färdigheter lag* och *Färdigheter spelare*, och styr lärandet för varje nivå.



Målbildens första del, *Spelfilosofi*, belyser på ett generellt sätt målen för spelarutbildningsplanen. De andra delarna, *Färdigheter spelare* och *Färdigheter laget*, beskriver *Spelfilosofin* på ett mer detaljerat sätt.

Målbilden förmedlar ett så kallat arbetssätt – ett sätt att spela fotboll på – oberoende av utgångspositioner och spelartyper. Lagets utgångspositioner och hur olika spelartyper ska komplettera varandra överläts i spelarutbildningsplanen till respektive tränare och lag att besluta om.

Idén är att målbilden används som riktlinjer, vägledning och mål att sträva mot. Avsikten är att det ska vara vägledning och strävan mot det man vill ska ske ofta under spelet, men inte svaret på alla tänkbara situationer. Exempelvis förespråkas en speluppbyggnad med passningsspel och kontroll vilket medför att det ofta kommer att vara bättre att spela sig framåt i planen med korta passningar efter marken. Det motsäger inte att en lång passning med bibehållen kontroll också kan vara ett bra alternativ.

Det finns många olika sätt att spela fotboll på och det är upp till varje tränare och förening att själva bestämma den spelfilosofi som ska prägla spelarutbildningen. Men för den tränare och förening som vill göra andra prioriteringar eller anpassningar i en egen spelarutbildningsplan är förhoppningen att den här målbilden kan vara inspiration eller en bas att utgå ifrån.

Spelfilosofi

Nivå 1 (6–9 år)	Nivå 2 (9–12 år)	Nivå 3 (12–15 år)	Nivå 4 (15–19 år)
Lagspel Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet.	Positionsbestämt lagspel Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån sin position i försvarsspelet.	Positionsbestämt lagspel Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget, utifrån sin position, deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen.	Positionsbestämt lagspel Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget, utifrån sin position, deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen.
			Snabbt spel Spelarna uppfattar – värderar – beslutar och agerar på ett snabbt och säkert sätt i alla matchsituationer.
	Skapa spelytor I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen.	Skapa och krympa spelytor I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.	Skapa och krympa spelytor I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.
Kontrollera bollen Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.	Kontrollera bollen Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.	Kontrollera bollen Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.	Kontrollera bollen Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.
Djupledsspel Bollen spelas främst framåt i djupled.	Djupledsspel Bollen spelas främst framåt i djupled.	Djupledsspel Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.	Djupledsspel Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.
	Passningsinriktat spel Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken.	Passningsinriktat spel Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken.	Passningsinriktat spel Passningsinriktat spel som kännetecknas av fart och flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken men även i luften.
Skapa målchans och avsluta Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta.	Skapa målchans och avsluta Avslut skapas med anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision.	Skapa målchans och avsluta Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna.	Skapa målchans och avsluta Avslut skapas genom passningsspel och genom anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet med båda fötterna.
		Snabba omställningar Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.	Snabba omställningar Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar man snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövrar man bollen direkt om man kan och indirekt om man behöver.
	Bollorienterat försvarsspel Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.	Bollorienterat försvarsspel Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.	Bollorienterat försvarsspel Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.
Press på bollhållaren Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen.	Press på bollhållaren Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.	Press på bollhållaren Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.	Press på bollhållaren Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och för att förhindra motståndarnas djupledsspel.
		Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.	Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

Färdigheter laget

Nivå 1 (6–9 år)	Nivå 2 (9–12 år)	Nivå 3 (12–15 år)	Nivå 4 (15–19 år)
Lagspel Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.	Lagspel Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.	Lagspel Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.	Lagspel Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.
	Skapa spelbredd och speldjup Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.	Skapa spelbredd och speldjup Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.	Skapa spelbredd och speldjup Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.
		Bollen i rörelse Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet.	Bollen i rörelse Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt och fart i passningsspelet.
		Flera passningsalternativ Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).	Flera passningsalternativ Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).
			Centralt – kant Spela centralt om det går, och till kanten om det behövs.
	Numerära överlägen Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.	Numerära överlägen Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.	Numerära överlägen Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och efter att undvika numerära underlägen i försvarsspelet.
Djupledsspel Sträva efter att spela framåt i djupled.	Djupledsspel Sträva efter att spela framåt i djupled.	Djupledsspel Sträva efter att spela framåt i djupled.	Djupledsspel Sträva efter att spela framåt i djupled.
	Uppflyttning i anfallsspel Flytta upp laget när bollen spelas framåt.	Uppflyttning i anfallsspel Flytta upp laget när bollen spelas framåt.	Uppflyttning i anfallsspel Flytta upp laget när bollen spelas framåt.
		Kollektiva försvarsmetoder Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.	Kollektiva försvarsmetoder Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.
Pressa med närmsta spelare Pressa bollhållaren.	Pressa med närmsta spelare Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.	Pressa med närmsta spelare Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.	Pressa med närmsta spelare Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.
			Snabba omställningar Kontra med ett snabbt djupledsspel om den möjligheten finns när laget erövrar bollen. Om det egna laget förlorar bollen försök att återerövra bollen direkt. Om inte det är möjligt täck de farligaste ytorna och försök att erövra bollen i ett senare läge.

Färdigheter spelare

Nivå 1 (6–9 år)	Nivå 2 (9–12 år)	Nivå 3 (12–15 år)	Nivå 4 (15–19 år)
Speluppfattning och perception Lyft blicken och se spelet.	Speluppfattning och perception Lyft blicken och se spelet.	Speluppfattning och perception Orientering – lyft blicken och se spelet.	Speluppfattning och perception Orientering – lyft blicken och se och uppfatta spelet.
		Snabb omställning Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.	Snabb omställning Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.
	Spelbarhet Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.	Spelbarhet Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.	Spelbarhet Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.
			Spela enkelt Försvåra inte situationer och ta inga onödiga risker med bollen. Passa om möjligt, dribbla om det behövs.
	Rättvänd Sträva alltid efter att bli rättvänd.	Rättvänd Sträva efter att bli rättvänd.	Rättvänd Sträva alltid efter att bli rättvänd.
	Mottagning Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.	Mottagning Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.	Mottagning Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.
			Få tillslag Minimera antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel och passningsspel.
	Passningar på marken och noggrannhet Passa bollen efter marken så ofta som möjligt.	Passningar på marken och noggrannhet Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.	Passningar på marken och noggrannhet Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.
Driv framåt Driv bollen framåt om det finns yta.	Driv framåt Driv bollen framåt om det finns yta.	Driv framåt Driv bollen framåt om det finns yta.	Driv framåt Driv bollen framåt om det finns yta.
Beslutsam 1 mot 1 Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet – kom på försvarssida och ta tillbaka bollen.	Beslutsam 1 mot 1 Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida och försök ta tillbaka bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.	Beslutsam 1 mot 1 Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.	Beslutsam 1 mot 1 Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.
Avsluta Skjut när det finns möjlighet.	Avsluta Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision.	Avsluta Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.	Avsluta Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.
Skydda målet Skydda målet om motståndaren kommer till avslut	Skydda målet Skydda målet om motståndaren kommer till avslut	Skydda målet Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta	Skydda målet Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta
Ta bollen Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut	Ta bollen Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut	Ta bollen Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel	Ta bollen Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel
		Coacha medspelare i försvarsspel Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut	Coacha medspelare i försvarsspel Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut
Igångsättning Lugn ingångsättning med utkast	Igångsättning Lugn ingångsättning med utkast	Igångsättning Lugn ingångsättning med utkast eller utspark med precision.	Igångsättning Lugn eller snabb ingångsättning med utkast eller utspark med precision
		Coacha medspelare i anfallsspel Coacha medspelare om passningsalternativ	Coacha medspelare i anfallsspel Coacha medspelare om passningsalternativ
		Agera understödsspelare Agera understödsspelare och spelvändare.	Agera understödsspelare Agera understödsspelare och spelvändare

PLANERING

För den tränare som inte är van vid att planera kan uppgiften kännas övermäktig, men det är utan tvekan en metod som underlättar och utvecklar verksamheten på lång sikt. För att få en positiv effekt behöver tränaren regelbundet planera och utvärdera.

Utvärdering är det bästa instrumentet för att justera och förbättra planeringen. Ibland utvecklas spelare och laget fortare än beräknat och ibland går det långsammare. Det är en del av fotbollen och inläringen. Genom att fundera igenom och planera noggrant blir det enklare att bli medveten om var laget och spelarna befinner sig i sin utveckling och vad nästa steg ska bli. Ett tips är att hela tiden vara flexibel och våga justera. Under säsongen kommer det att hända saker och spelarna utvecklas inte enligt ett fastlagt schema. Det kommer att ske saker som gör att man kan hålla fast vid säsongens mål, men att man behöver justera nästa veckas träningar. Flexibilitet är därför också en framgångsfaktor.



Planeringshjulet

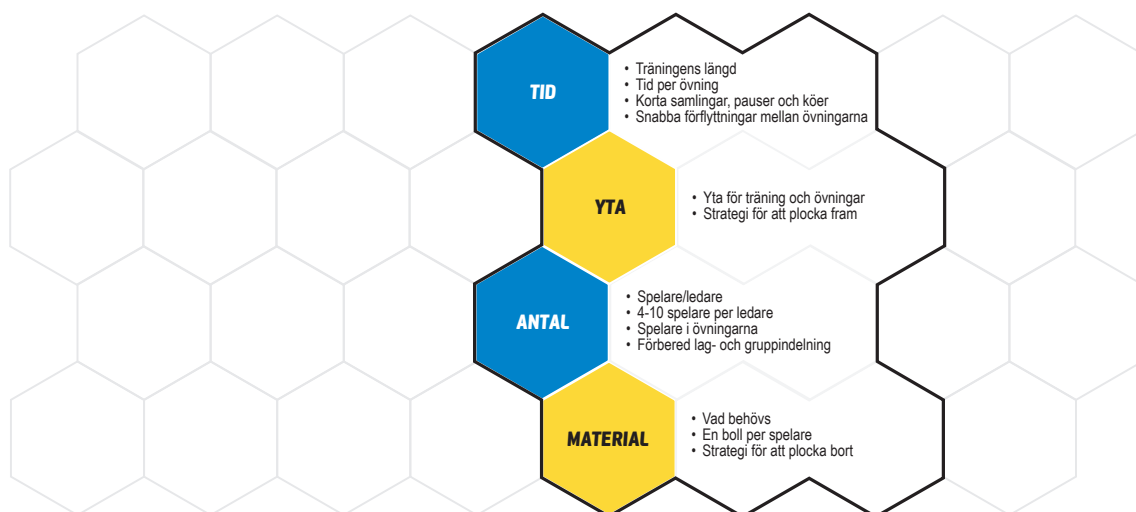
Utifrån föreningens/lagets mål krävs en planering som gör vägen till målet tydligt. Att planera verksamheten, från helhet ner till delar, innebär en kvalitetssäkring. Att veta vad, varför och hur det ska gå till innebär trygghet för både tränare, spelare och föräldrar.

"Tränarens arbete börjar långt innan aktiviteten börjar på fotbollsplanen."

Yvonne Ekroth, förbundskapten flicklandslagen

Alla steg i planeringen utgår från modellen Spelets skeenden. Målbilden bryts ned i en veckoplanering. Veckoplaneringen bestämmer vilka delar av spelet man ska utveckla under träningarna. Träningen byggs upp med övningar som utgår från spelet.

Organisationen runt träningen är ofta avgörande för hur väl målbilden uppfylls. I figuren nedan ges några förslag på organisatoriska detaljer som underlättar genomförandet av träningen.



Träning – organisation



NIVÅ 1

FOTBOLLSGLÄDJE 6–9 ÅR

Fysisk utveckling

Inleds med en liten växtspurt, därefter en lugn period

Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar

Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små

Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum, t ex springa, hoppa, fånga, sparka

Finmotorik är ännu ej fullt utvecklad (t ex öga-hand- och öga-fot-koordinatinon)

Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten och den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt

Psykosocial utveckling

Stor fantasi

Egocentrisk

Mindre utvecklad uppmärksamhet

Vill vara i centrum

Svårt att lyssna på längre instruktioner

Liten förståelse för lagaktiviteter

Kan oftast bara fokusera på en sak

Självuppfattningen börjar att utvecklas

Förmågan att analysera är begränsad

Rutiner är trygghet

Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum

Behöver positiv feedback

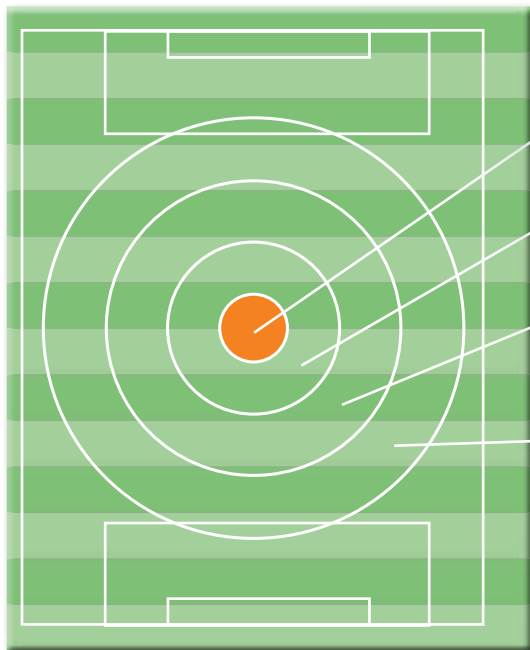
Deltar i fotboll för att det är roligt

Tränarstil för nivån

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

Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder



Spelaren

Individuellt spel

Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

Spelets utveckling

Målbild – Spelfilosofi

Lagspel

Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Kontrollera bollen

Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen.

Målbild – Färdigheter laget

Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Pressa med närmsta spelare

Pressa bollhållaren.

Målbild – Färdigheter spelare

Speluppfattning och perception

Lyft blicken och se spelet.

Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet – kom på försvarssida och ta tillbaka bollen.

Avsluta

Skjut när det finns möjlighet.

Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut.

Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut.

Igångsättning

Lugn ingångsättning med utkast.

NIVÅ 1

FOTBOLLSGLÄDJE 6–9 ÅR

Färdigheter nivå 1

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	- anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	Rörlighet
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand-, öga-fot-koordination
		Upphopp och fånga bollen	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Förflytta sig	- hoppa och landa
			- springa – bromsa
			- kasta – fånga
			- rulla – åla – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

Svart text är de färdigheter som gäller för denna nivå.

* Knäkontroll – Läs mer om projektet och ta del av alla övningar på <http://fogis.se/antidoping-medicin-vetenskap/knakontroll/>.

Träning

VECKOPLANERING			
ANTAL TRÄNINGAR /VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	MATCH
VAD TRÄNA	- Anfallsspel - Försvarsspel	- Anfallsspel - Försvarsspel	- Anfallsspel - Försvarsspel
VAD TRÄNA FYSIK	- Koordination - Snabbhet	- Koordination - Snabbhet	

Veckoplanering

- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.
- Målvaktsträningen bygger på att utveckla de motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare i laget behöver denna typ av träning. Upplägget som rekommenderas är att 1–2 träningar på våren och att 1–2 träningar på hösten har detta träningsinnehåll.
- Se till så att alla spelare får möjlighet till många bollkontakter. Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 400.

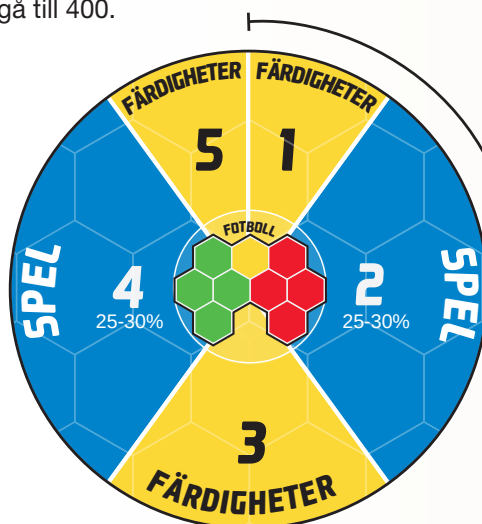
5 FÄRDIGHETSTRÄNING

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

4 SPELTRÄNING

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel

Träningspass nivå 1



1 FÄRDIGHETSTRÄNING

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

2 SPELTRÄNING

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel

3 FÄRDIGHETSTRÄNING

Delar av spelet tränas – spelmoment eller spelövning

Förslag på träningsmodell på ett träningspass. På nivå 1 och 2 kan även stationsträning vara lämplig om antalet barn överstiger 1/10 (tränare/barn).

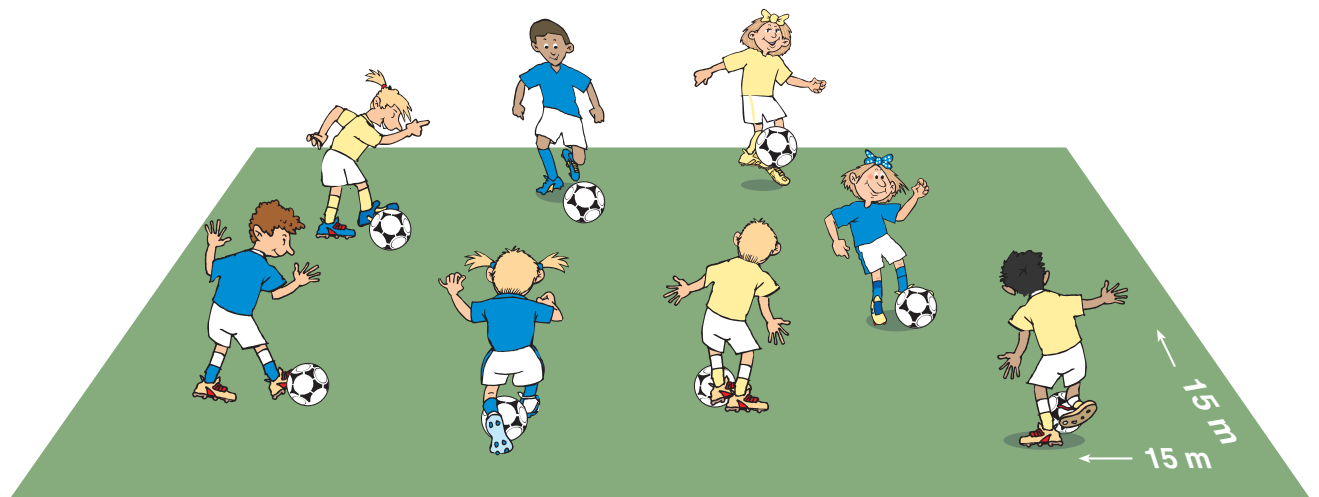
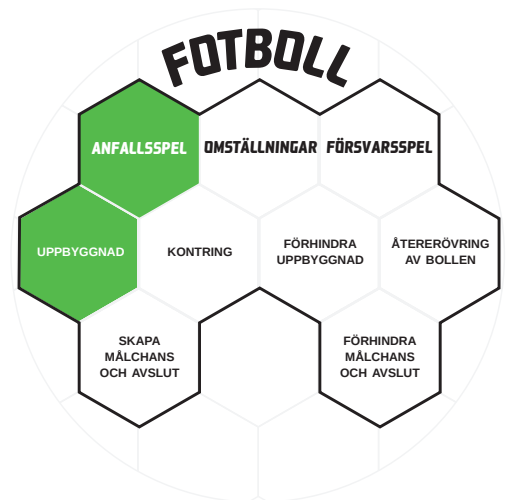
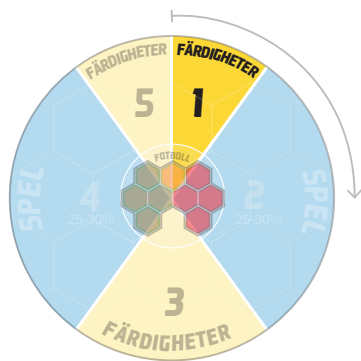
Match

Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
6-7 år	4 mot 4	3	4 x 10 min	20 x 15 m	2 x 1,5 m käppar/koner
	5 mot 5	3	2 x 20 min	30 x 20	3 x 2 m
8-9 år	5 mot 5	3	2 x 20 min	30-35 x 20-25 m	3 x 2 m

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Lika speltid för alla
- "Spela som vi tränar" – matchen är ett inlärningsstillfälle
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad – driva, riktningsförändra, vända, perception, koordination

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vad kan du göra om det står en spelare framför dig?

Vilka delar av foten kan du använda för att driva och vända?

Öva

Organisation

Yta: 15–20×15–20 meter (beroende på antal spelare)

Spelare: 1 spelare/boll

Anvisningar

Spelarna driver, vänder och riktningsförändrar inom spelytan.

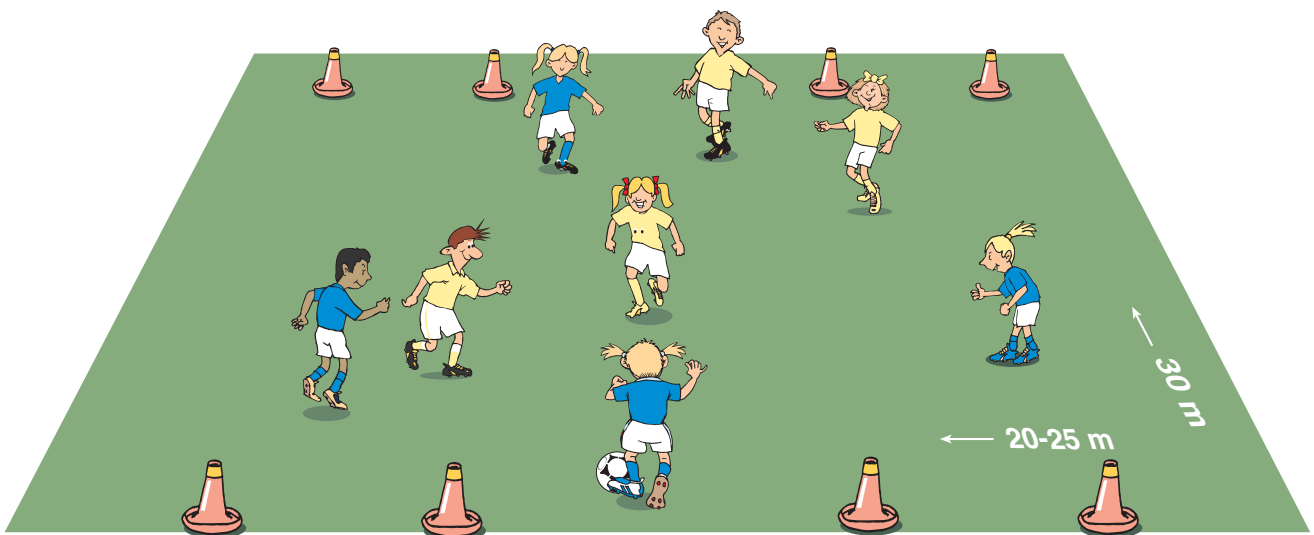
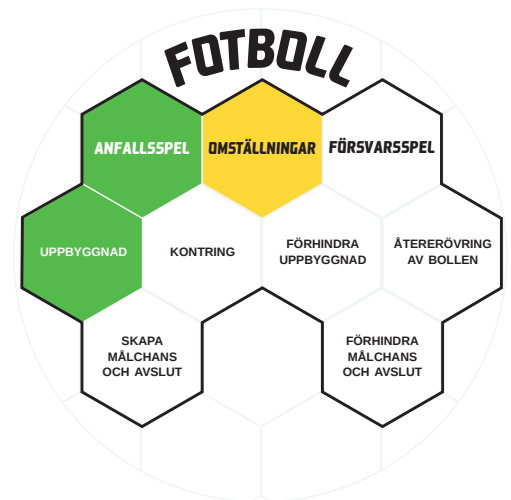
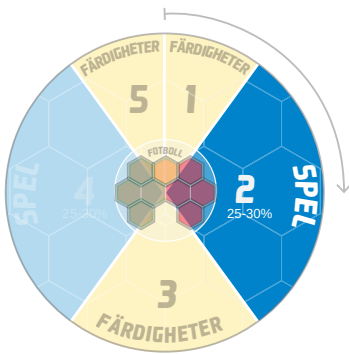
Kombinationer av insida, utsida och sula.

Exempel insida – utsida. Utsida – sula – (fotbyte) – utsida – sula (fotbyte)

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

När kan du driva bollen framåt?

Vad kan bollhållaren göra för att ta sig förbi sin motståndare?

Öva

Organisation

Yta: 20×25–30 meter

Spelare: 8 (4 mot 4)

Mål: 4 konmål á 5 meter

Anvisningar

Smålagsspel

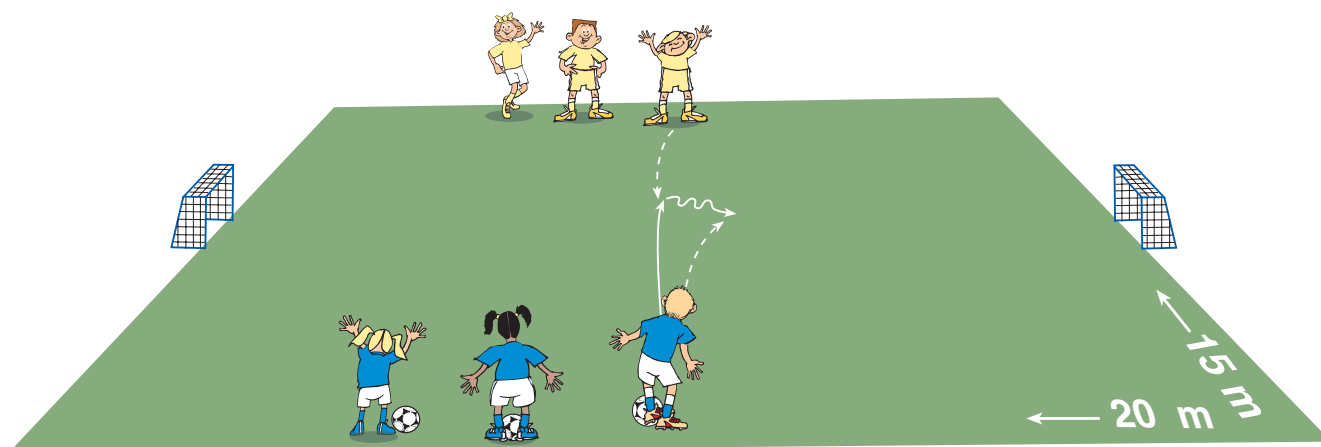
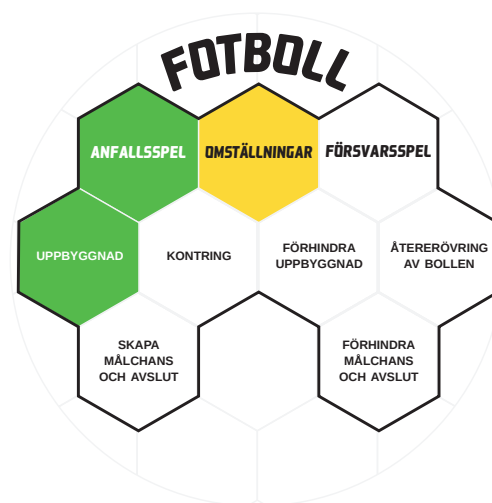
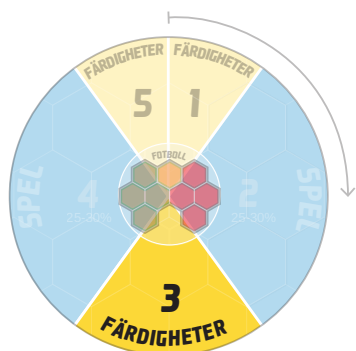
Mål görs genom att driva bollen genom och stanna den i ett av motståndarnas två mål.

Spelet startar om med passning eller dribbling.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad – driva, riktningsförändra och vända med press från försvarsspelare.

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret.

Frågeexempel:

Hur kan du komma bort från försvararen?

Vilken fot är bäst att använda i vändningen?

Öva

Organisation

Yta: 15–20×10–15 meter

Spelare: Minst 6

Mål: 2 minimål, 1×2 meter

Anvisningar

Blå spelare passar bollen till gul spelare.

Gul (anfallsspelare) utmanar blå

(försvarsspelare) och försöker göra mål i ett av de två målen.

Om försvarsspelaren vinner bollen blir denne anfallsspelare och anfallsspelaren försvarsspelare.

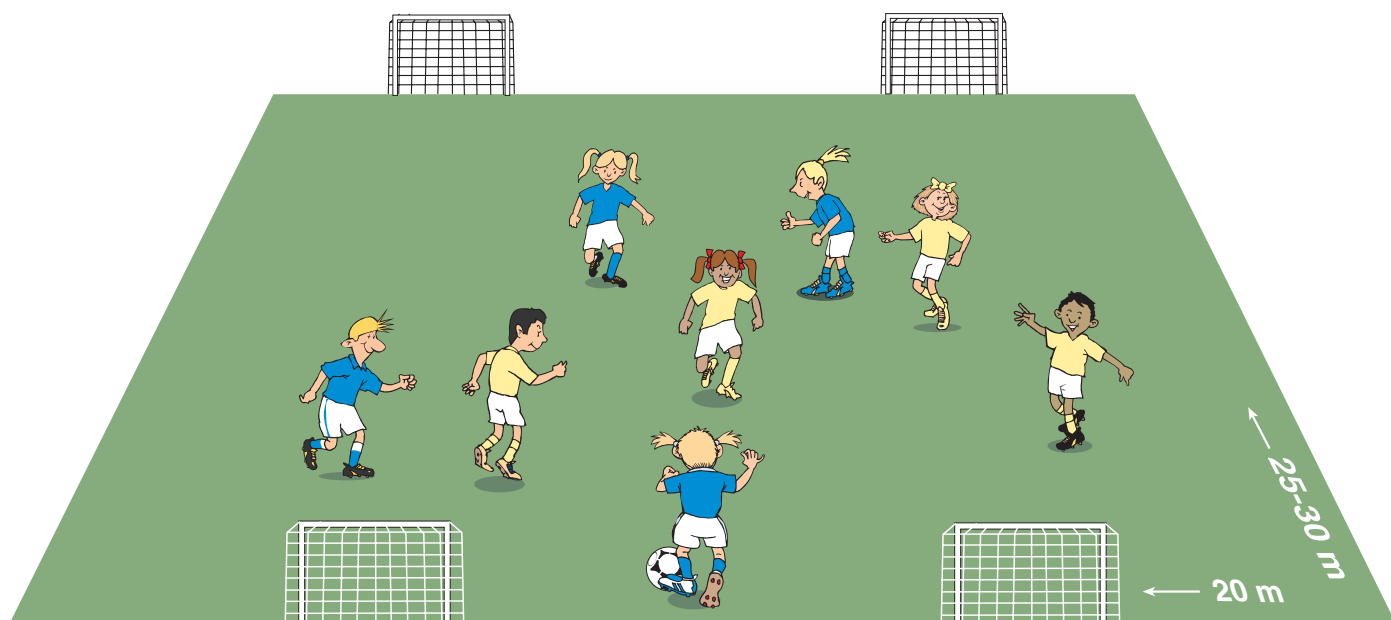
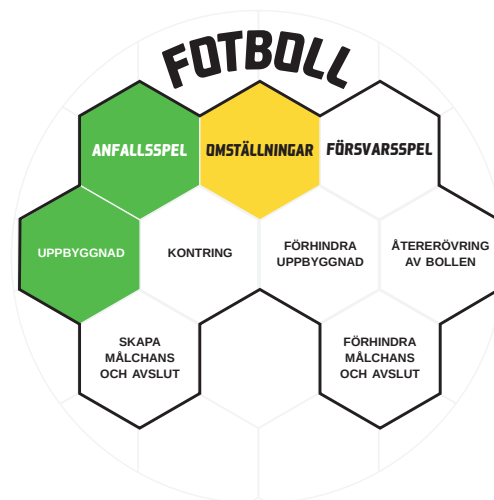
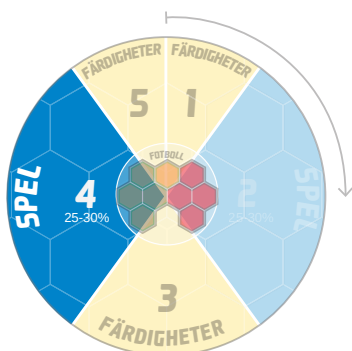
Övningen pågår till bollen är i mål eller utanför planen.

Spelarna byter led efter varje match allt efter en viss tid.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

När kan du driva bollen framåt?

Vad kan bollhållaren göra för att ta sig förbi sin motståndare?

Öva

Organisation

Yta: 20×25–30 meter

Spelare: 8 (4 mot 4)

Mål: 4 minimål, 1×2 meter

Anvisningar

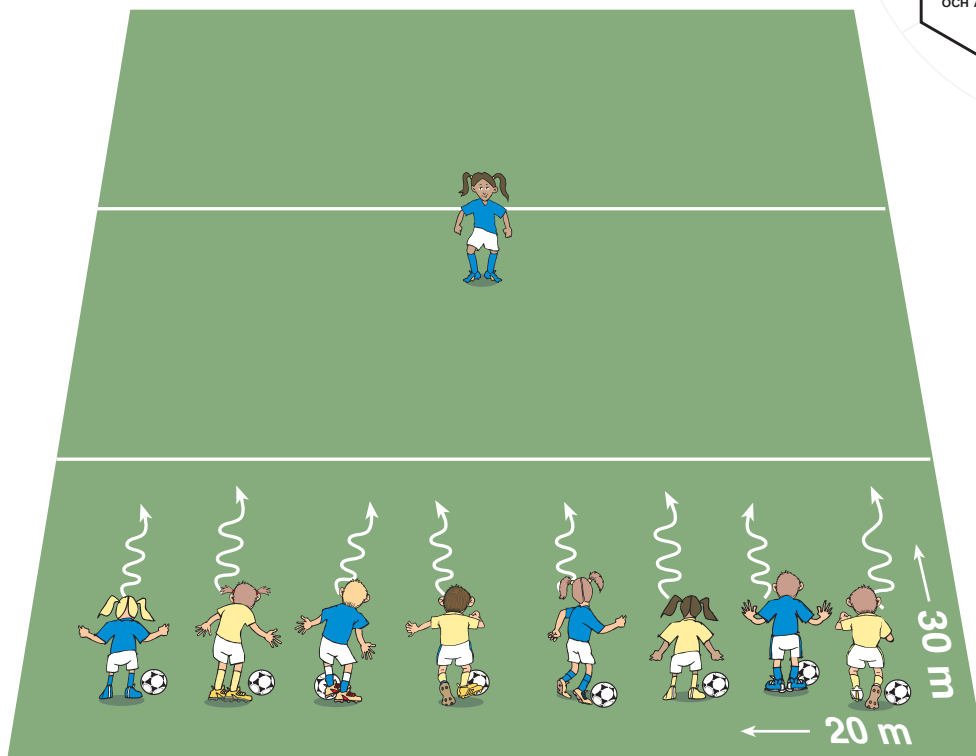
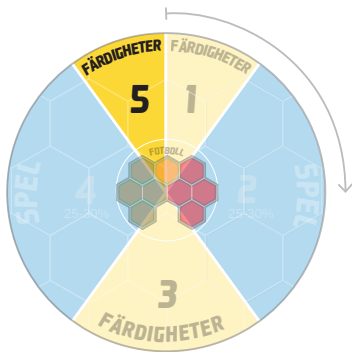
Smålagsspel

Spelet startar om med passning eller dribbling.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad – driva och riktningsförändra med press från försvarsspelare

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Hur vet du var fri yta finns?

När är det bäst att driva framåt?

Öva

Organisation

Yta: 30×20 meter med en mittzon på 10×20 meter

Bollar: 1 boll/spelare

Material: 1 väst/spelare som man fäster i byxan som en "svans"

Anvisningar

Spelarna ska driva bollen förbi mittzonen över till andra sidan.

Försvarsspelaren, "jägaren" i mittzonen, ska försöka rycka "svansen" från spelarna när de driver genom mittzonen.

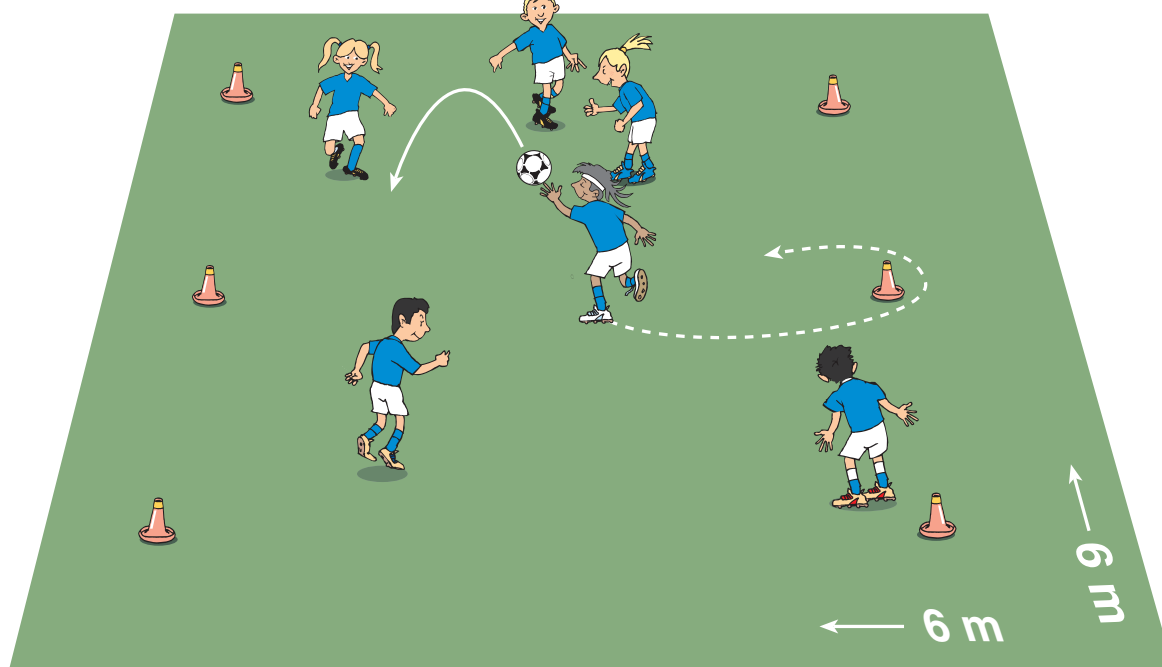
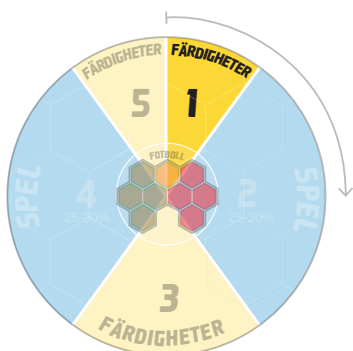
Varje spelare räknar hur många gånger man kan driva bollen genom mittzonen utan att tappa "svansen".

Byt "jägare" i mittzonen ofta.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1 MÅLVAKT



Vad

Försvarsspel – förhindra målchans och avslut
– kasta, fånga, koordination

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Var har du blicken när du ska fånga bollen?

Var håller du händerna när du ska fånga bollen?

Öva

Organisation

Yta: 6x6 meter

Boll: 1 boll

Spelare: 6

Material: 6 koner

Anvisningar

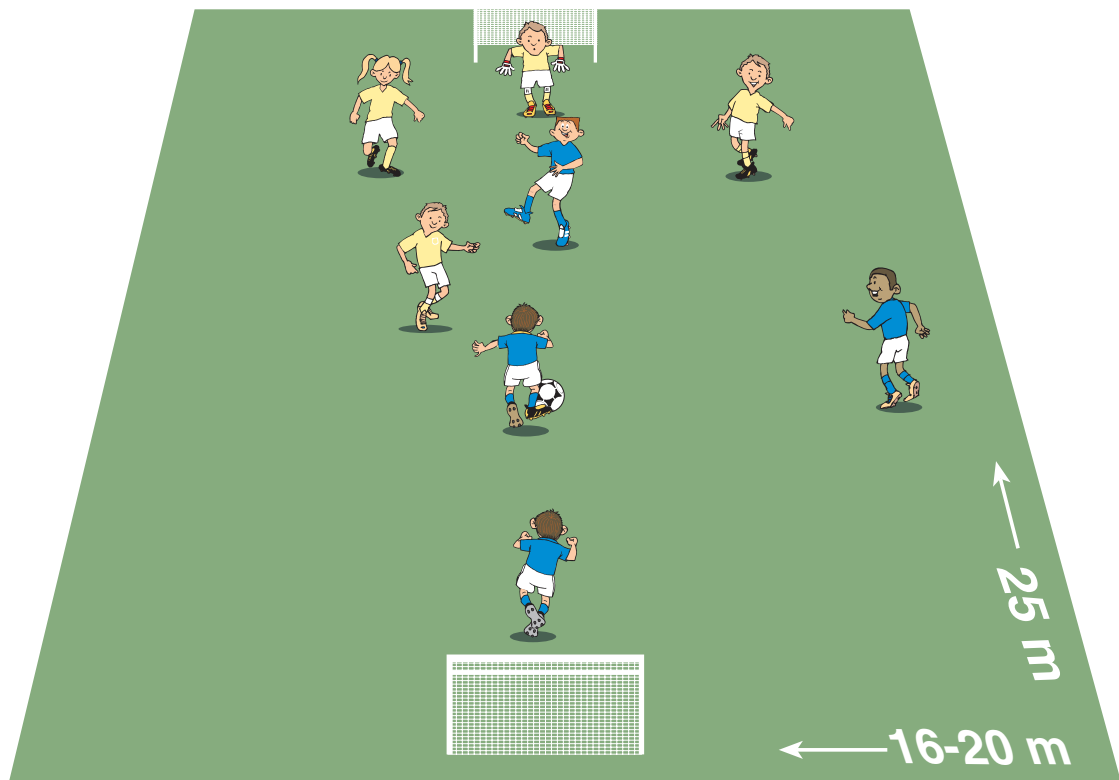
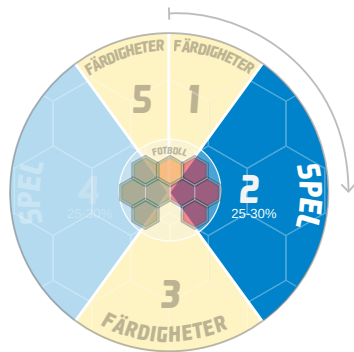
En spelare har bollen i händerna och kastar till annan spelare som fångar den med händerna innan den tar i marken.

Därefter kryper den som kastat på händer och fötter runt valfri kona.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1 MÅLVAKT



Vad

Försvarsspel – förhindra målchans och avslut

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Hur gör du när du ska fånga bollen?

Var håller du händerna när du ska fånga bollen?

Öva

Organisation

Yta: 25×16–20 meter

Spelare: 8 (3 mot 3 + 2 målvakter)

Mål: 2×3 meter

Anvisningar

Smålagsspel

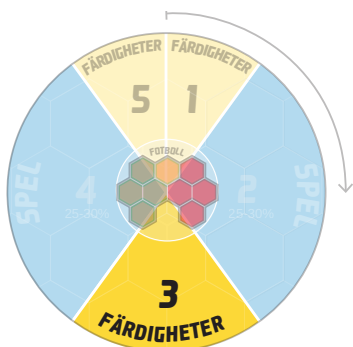
Spelet startar om genom att kasta, driva eller passa in bollen.

Alla turas om att stå i mål.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1 MÅLVAKT



Vad

Försvarsspel – förhindra målchans och avslut
– kasta boll, fånga boll, kasta sig, koordinations

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vilka sätt kan du använda när du ska fånga bollen?

Hur vet du att din kompis är beredd att fånga bollen?

Öva

Organisation

Yta: 5 meter mellan målen

Spelare: 2 spelare/boll

Mål: 2 mål á 3 meter

Anvisningar

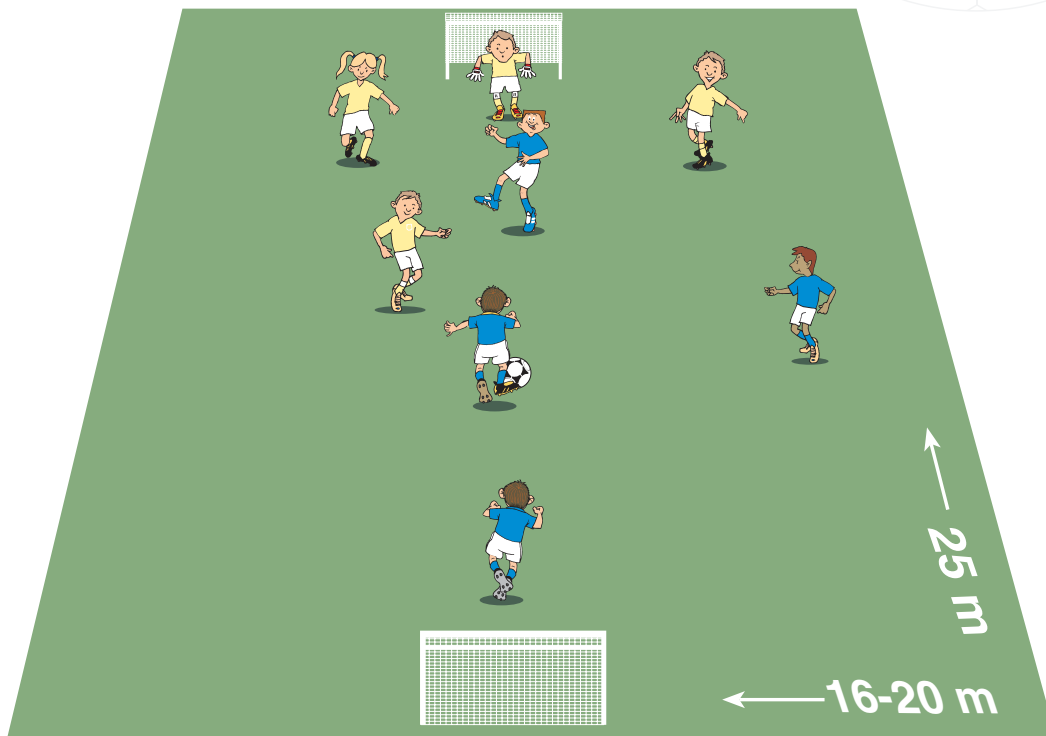
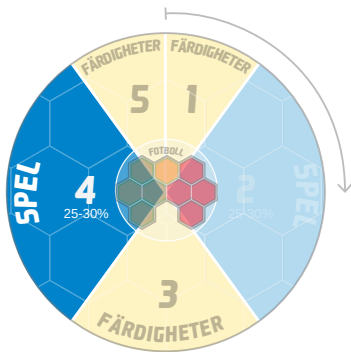
En spelare kastar eller skjuter bollen, den andre fångar.

Byt uppgift.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1 MÅLVAKT



Vad

Försvarsspel – förhindra målchans och avslut

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Var tittar du när du ska fånga bollen?

Var håller du händerna när du ska fånga bollen?

Öva

Organisation

Yta: 25×16–20 meter

Spelare: 8 (3 mot 3 + 2 målvakter)

Mål: 2×3 meter

Anvisningar

Smålagsspel

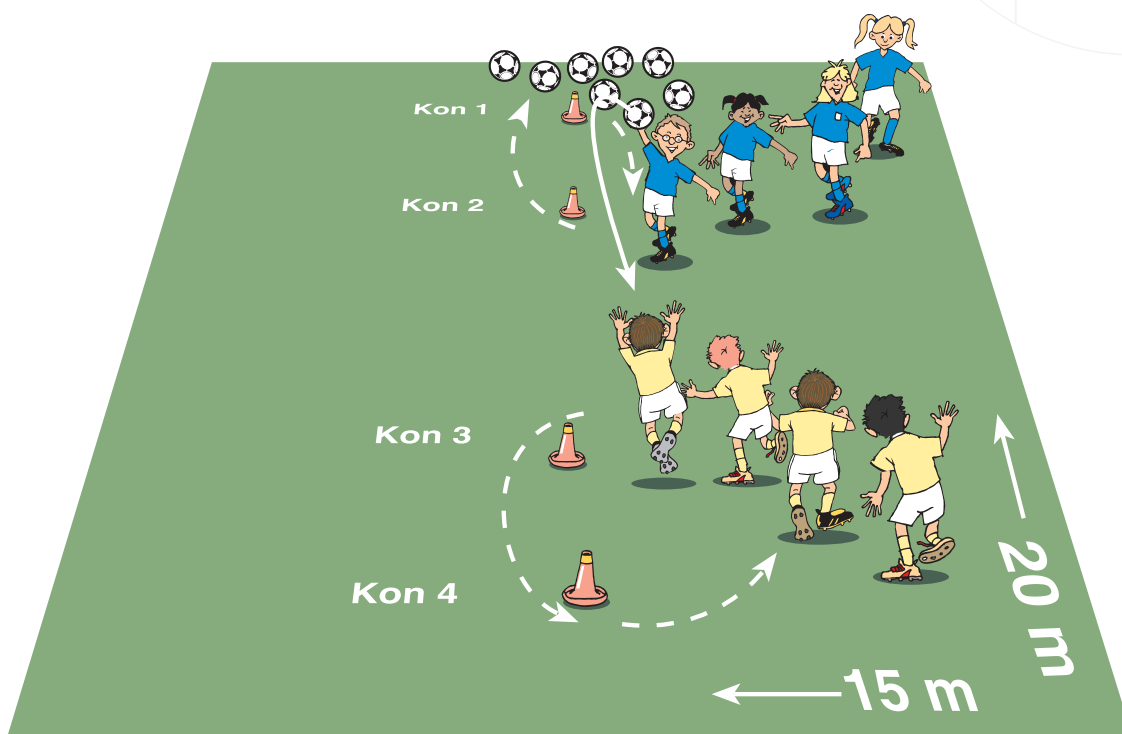
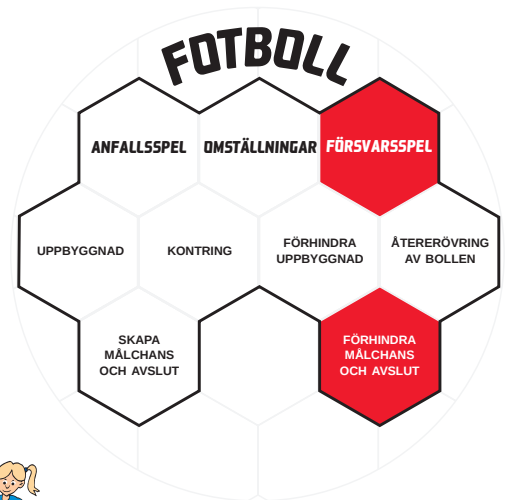
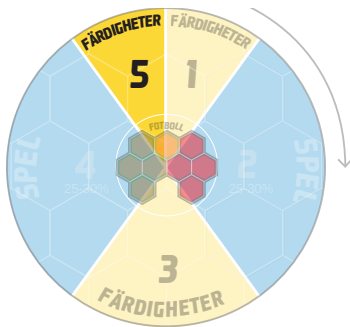
Spelet startar om genom att kasta, driva eller passa in bollen.

Alla turas om att stå i mål.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1 MÅLVAKT



Vad

Försvarsspel – förhindra målchans och avslut
– kasta, fånga, koordination

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Var tittar du när du ska fånga bollen?

Hur står du med fötterna när du ska fånga bollen?

Öva

Organisation

Yta: 20×15 meter

Spelare: 8

Bollar: 8

Material: 4 koner enligt skiss

Anvisningar

4 spelare vid kon 2 och 4 vid kon 3.

En spelare springer från kon 2 till kon 1 (där bollarna ligger), hämtar en boll, springer fram till kon 2 igen och kastar till en spelare vid kon 3 som fångar bollen och springer och lägger den vid kon 4. Spelarna ställer sig sedan sist i kön.

När alla bollarna är slut byter lagen uppgift.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

NIVÅ 2

LÄRA FÖR ATT TRÄNA 9–12 ÅR

Fysisk utveckling

Lugn tillväxtperiod

Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor är fortfarande minimal

Förändringar av kroppsformen sker. Kroppens proportioner förändras (t ex kroppens tyngdpunkt)

Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt

Gyllene ålder för koordinationsinläring, den så kallade motoriska guldåldern. Bör prioriteras på denna nivå

Förbättrad finmotorik

Effekten av specifik uthållighetsträning är liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt

Psykosocial utveckling

Kort uppfattningsförmåga

Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt

Förståelse för tid och rum utvecklas men är begränsad av oförmågan till att göra flera saker samtidigt

Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering, ansträngning är synonymt med prestation

Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två)

Börjar förstå sociala roller

Självkännedom och kroppsuppfattning är fortfarande ömtåligt

Stort behov av att bli accepterad och sedd. Godkännande från vuxna som föräldrar, lärare och tränare

Imiterar idrottsidoler

Stort behov av beröm och positiv feedback

Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt

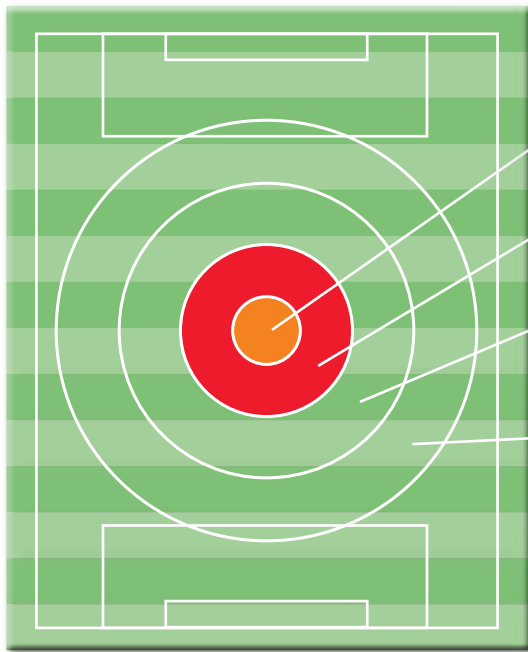


Tränarstil för nivån

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra

Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Positioner under spelträningen
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa



Spelaren

Individuellt spel

Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

Spelets utveckling

Målbild – Spelfilosofi

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån sin position i försvarsspelet.

Skapa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen.

Kontrollera bollen

Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled.

Passningsinriktat spel

Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas med anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision.

Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

Målbild – Färdigheter laget

Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

NIVÅ 2

LÄRA FÖR ATT TRÄNA 9–12 ÅR

Målbild – Färdigheter spelare **Speluppfattning och perception**

Lyft blicken och se spelet.

Spelbarhet

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.

Rättvänd

Sträva alltid efter att bli rättvänd.

Mottagning

Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt.

Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida och försök ta tillbaka bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.

Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision.

Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut

Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut.

Igångsättning

Lugn ingångsättning med utkast.

Färdigheter nivå 2

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	- anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	Rörlighet
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand-, öga-fot-koordination
		Upphopp och fånga bollen	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Förflytta sig	- hoppa och landa
			- springa – bromsa
			- kasta – fånga
			- rulla – åla – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

Svart text är de färdigheter som gäller för denna nivå.

* Knäkontroll – Läs mer om projektet och ta del av alla övningar på <http://fogis.se/antidoping-medicin-vetenskap/knakontroll/>.

NIVÅ 2

LÄRA FÖR ATT TRÄNA 9–12 ÅR

Träning

VECKOPLANERING				
ANTAL TRÄNINGAR /VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 3	MATCH
VAD TRÄNA	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
VAD TRÄNA FYSIK	Rörlighet Koordination Snabbhet Styrka	Rörlighet Koordination Styrka	Rörlighet Koordination Snabbhet	

Veckoplanering

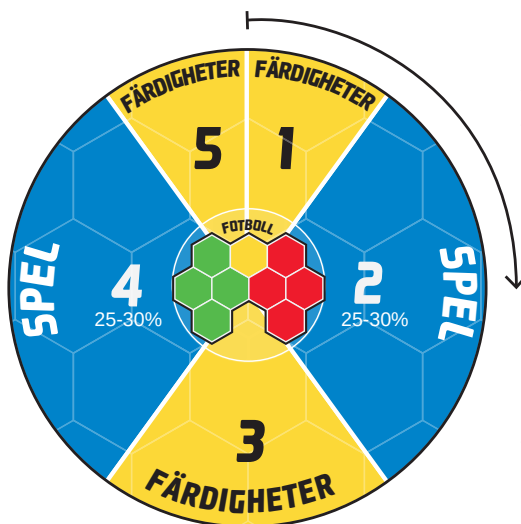
- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.
- Målvaktsträningen bygger på att vidareutveckla de motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare i laget behöver denna typ av träning. Upplägget som rekommenderas är att 3–4 träningar på våren och att 3–4 träningar på hösten har detta träningsinnehåll.
- Se till att alla spelare får möjlighet till många bollkontakter. Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 500.

5 FÄRDIGHETSTRÄNING

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

4 SPELTRÄNING

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel



1 FÄRDIGHETSTRÄNING

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

2 SPELTRÄNING

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel

3 FÄRDIGHETSTRÄNING

Delar av spelet tränas – spelmoment eller spelövning

Träningspass nivå 2

Förslag på upplägg på ett träningspass. På nivå 1 och 2 kan även stationsträning vara lämplig om antalet barn överstiger 1/10 (tränare/barn).

Match

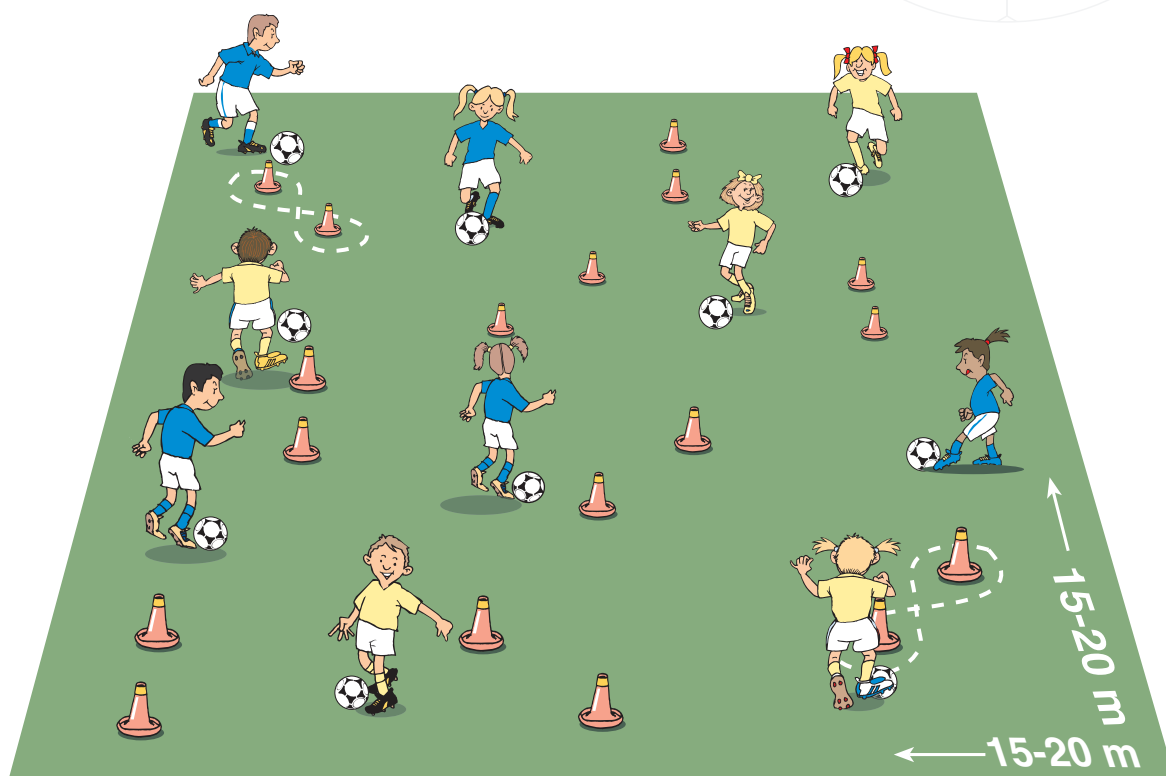
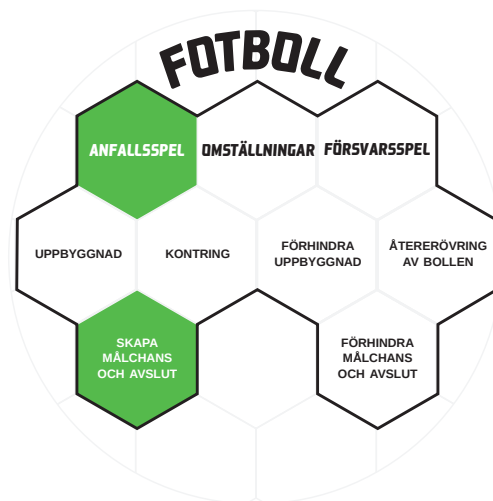
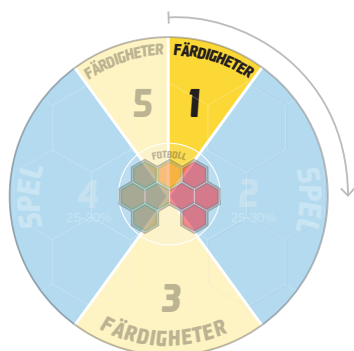
Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
8-9 år	5 mot 5	3	2 x 20 min	30-35 x 20-25 m	3 x 2 m
10 år	5 mot 5	4	2 x 25 min	35-40 x 20-25 m	3 x 2 m
	7 mot 7	4	2 x 25 min	50 x 30-35 m	5 x 2 m
11-12 år	7 mot 7	4	2 x 30 min	50 x 30-35 m	5 x 2 m

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare.
- Alla spelar lika mycket
- "Spela som vi tränar"
- Prova olika positioner
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play



EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 2



Vad

Anfallsspel – dribbla, driva, riktningsförändra, vända, perception och koordination

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vilken del av foten använder du när du driver bollen?

När har du bollen nära foten, längre från foten?

Öva

Organisation

Yta: 15–20×15–20 meter (beroende på antal spelare)

Bollar: En spelare/boll

Material: 6–8 konmål å 2–4 meter

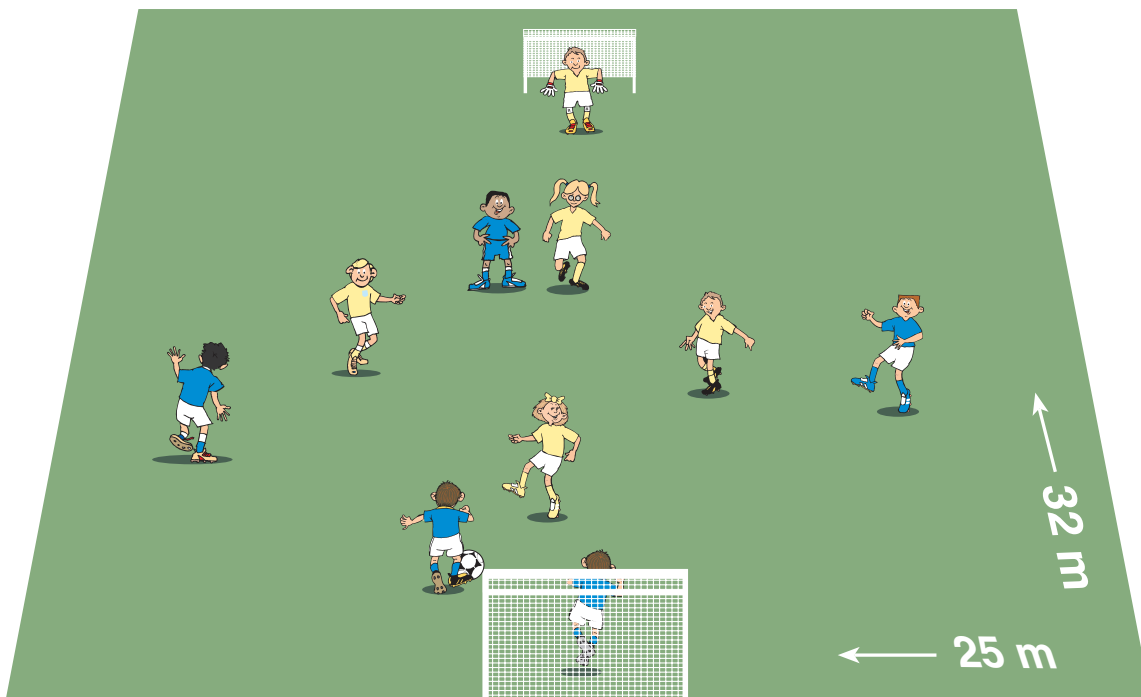
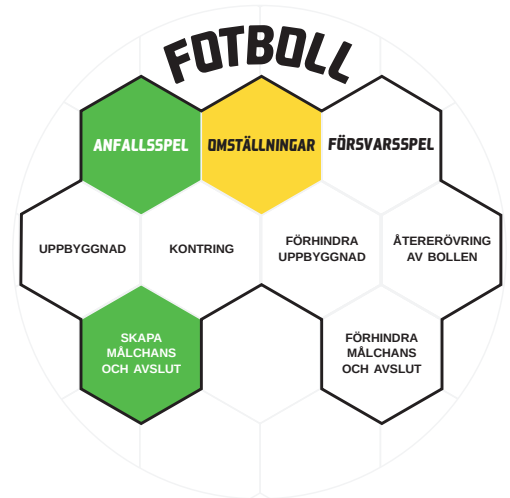
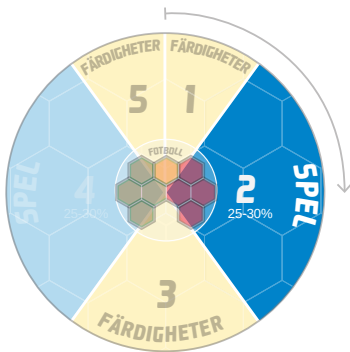
Anvisningar

Spelarna driver i ytan, söker upp ett konmål och dribblar i en "åtta" runt konerna och driver sen vidare mot ett av de andra konmålen.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 2



Vad

Anfallsspel – skapa målchans och avsluta

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Hur kan du som bollhållare ta dig förbi motståndaren?

Vad kan du som medspelare göra för att hjälpa bollhållaren att spela er förbi en motståndare?

Öva

Organisation

Yta: 32–25 meter

Spelare: 10 (4+mv mot 4+mv)

Mål: 2×5 meter

Anvisningar

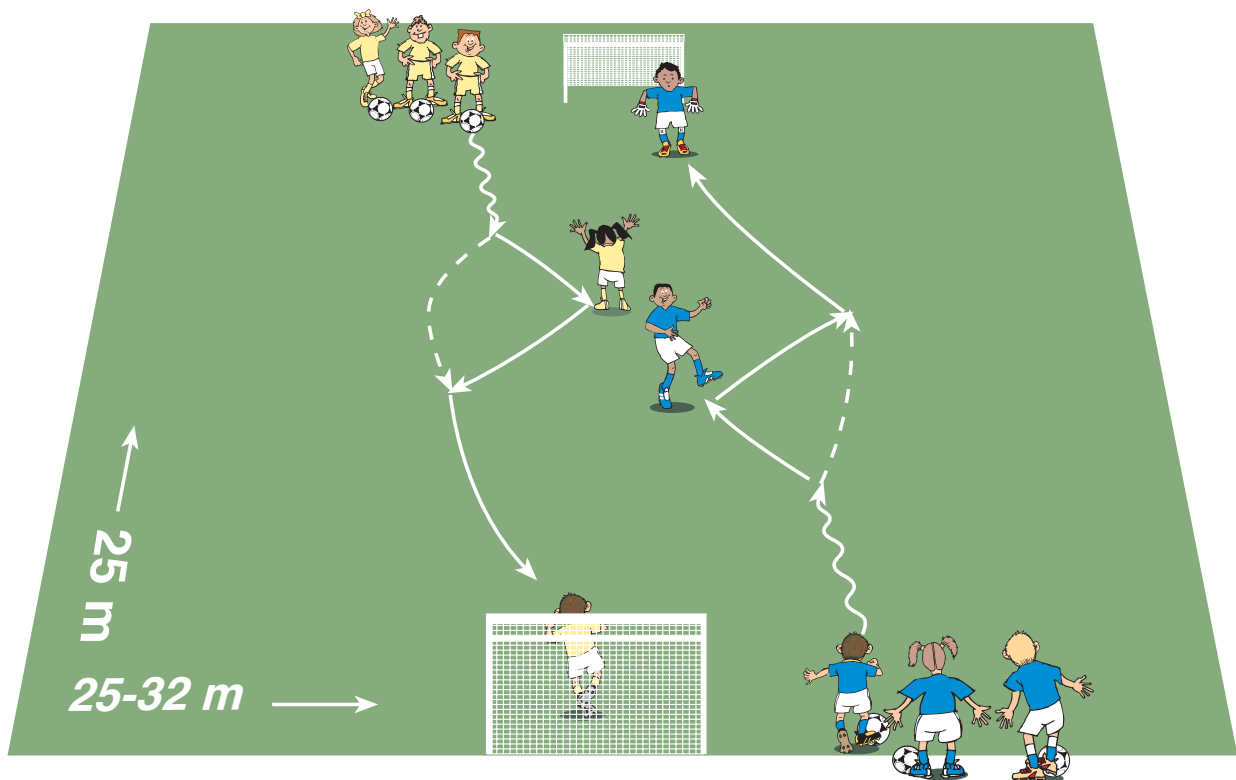
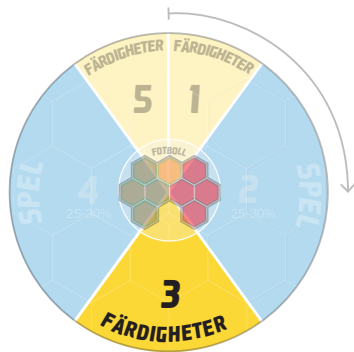
Smålagsspel

Spelet startar om från egen målvakt.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 2



Vad

Anfallsspel – skapa målchans och avslut – väggspel och skott

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vilken fot siktar du på i passningen?

Var ska väggspelaren spela bollen?

Öva

Organisation

Yta: 25–32×25 meter

Spelare: 8–12

Mål: 2×5 meter

Anvisningar

Förste spelaren i ledet driver, väggspelar och avslutar med skott.

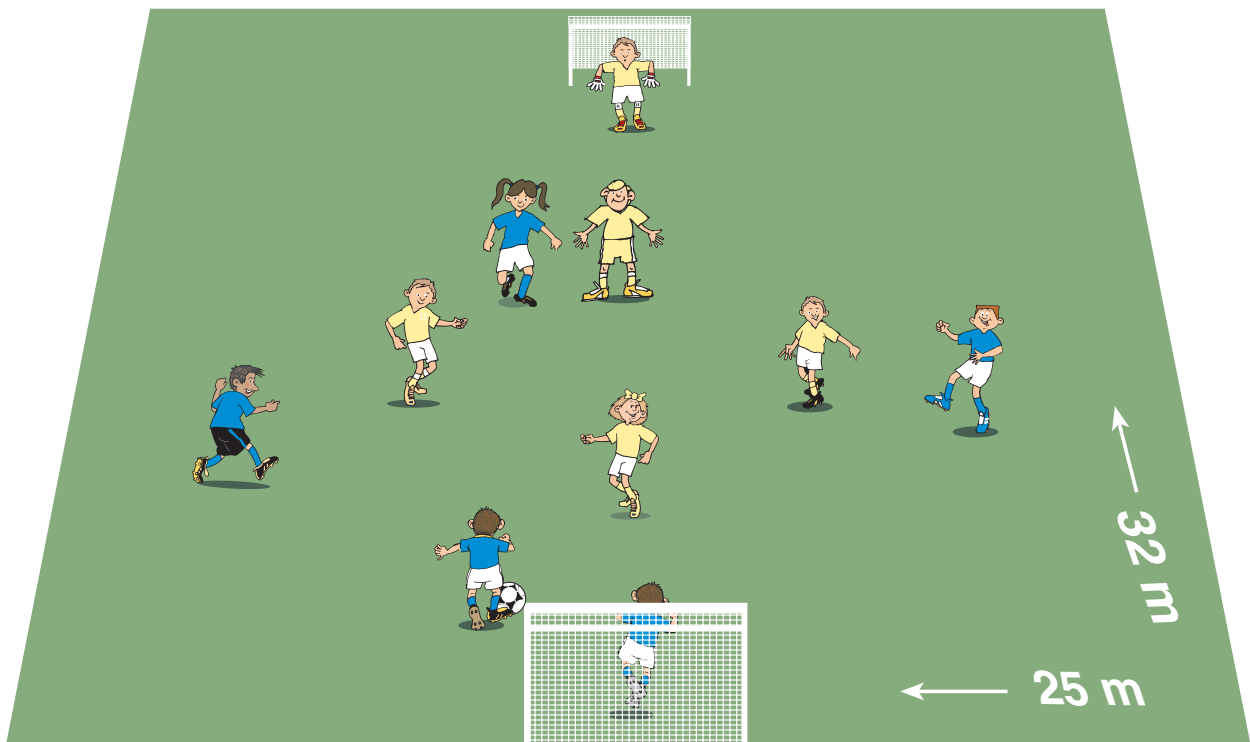
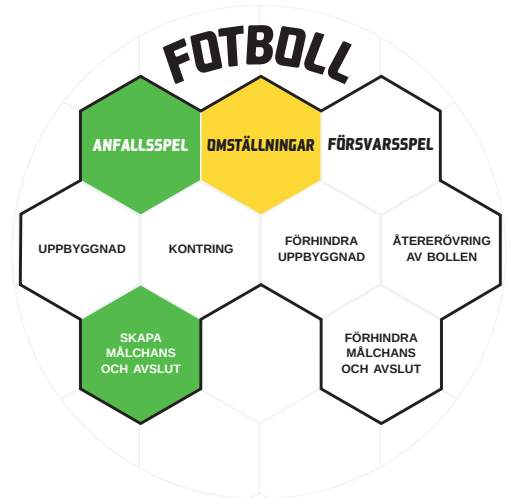
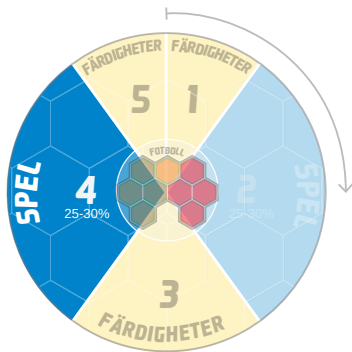
Efter avslut ställer man sig i ledet på motsatt sida.

Öva samtidigt mot båda målen.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 2



Vad

Anfallsspel – skapa målchans och avsluta

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vad gör du efter du passat bollen till väggspelaren?

När kan du göra dig spelbar för ett väggspel?

Öva

Organisation

Yta: 32–25 meter

Spelare: 10 (4+mv mot 4+mv)

Mål: 2x5 meter

Anvisningar

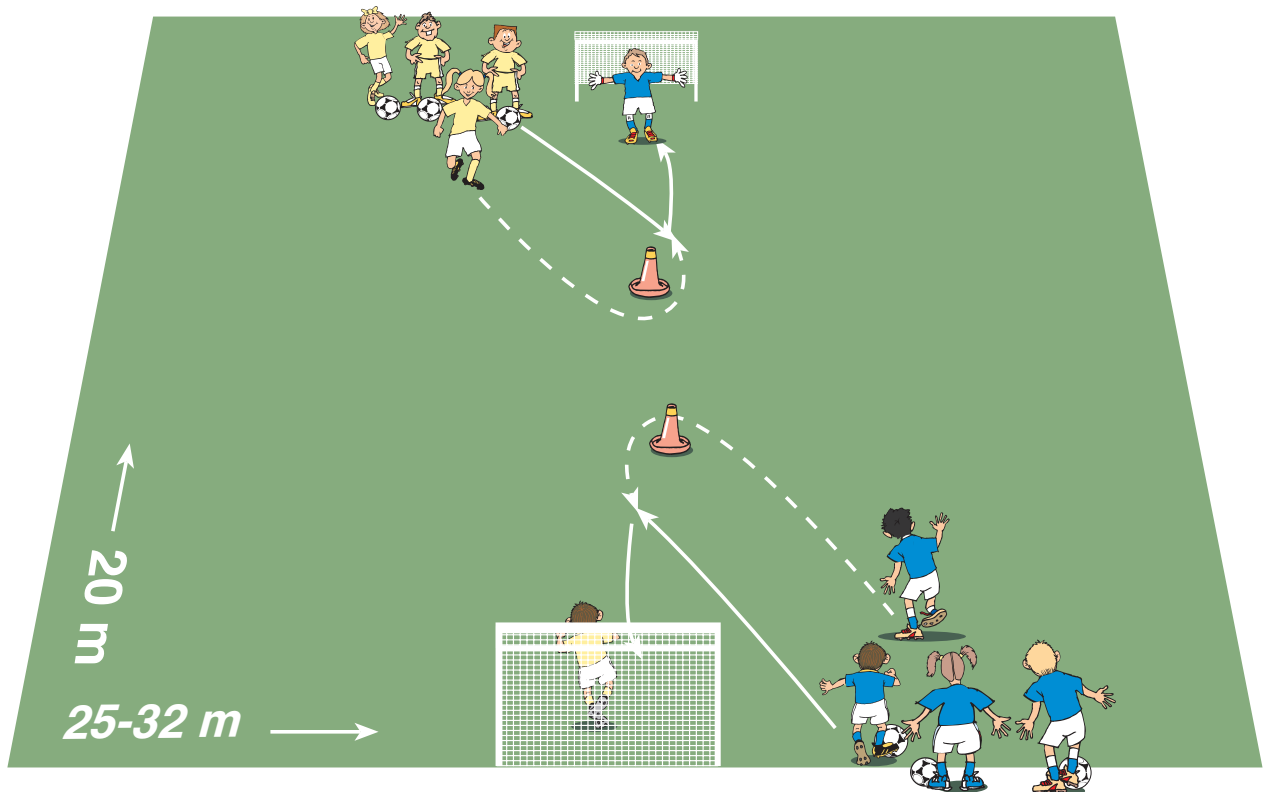
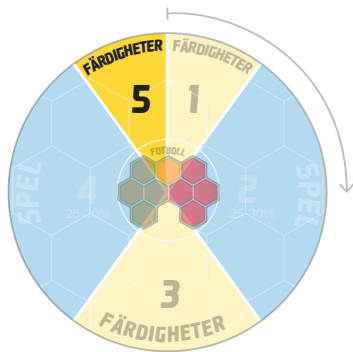
Smålagsspel

Spelet startar om från egen målvakt.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 2



Vad

Anfallsspel – avslut – skott

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vilken del av foten ger dig bäst precision i skotten?

Var tittar du innan och när du träffar bollen?

Öva

Organisation

Yta: 25–32×20 meter

Spelare: 4–6 spelare per led

Mål: 2×5 meter

Anvisningar

Förste spelaren i leder springer runt konen i mitten.

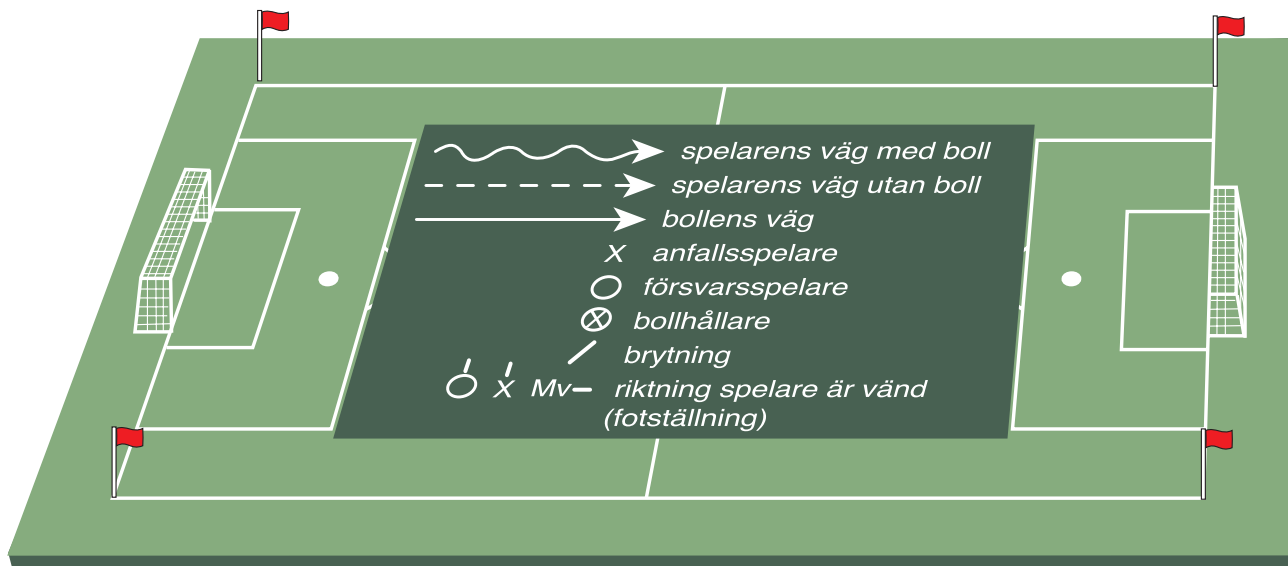
Andra spelaren passar till förste spelaren som avslutar med skott.

Lagen tävlar mot varandra. Vilket lag gör mest mål under tre minuter?

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

Teckenförklaring



De här tecknen kan du använda då du planerar och ritar egna övningar.

Träningsmaterial

För att täcka behovet av träningsmaterial knutet till övningsbanken behövs följande material:

- Bollar
- Koner (tre färger)
- Västar (tre färger)
- Småmål
- Häckar låga
- Häckar medel
- Häckar höga
- "Gubbar" + fot
- Käppar + fot
- Koordinationsstegar
- Koordinationsringar

Det här är en optimal bild av det träningsmaterial som krävs men det mesta av materialet går att ersätta med något annat. Exempelvis så kan man använda koner om det inte finns tillgång till småmål. Och låga och medel höga häckar går att ersätta med bollar som man lägger ovanpå koner.

NIVÅ 3

TRÄNA FÖR ATT LÄRA 12–15 ÅR

Fysisk utveckling

Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor börjar ske i samband med tillväxtspurten

Tillväxtspurten sker tidigare för flickor, mellan 10 och 14 års ålder, medan pojkarnas tillväxtspurt kommer något senare, i 12–16 års ålder

Under denna period kommer det centrala nervsystemet bli nästan fullt utvecklat – vilket innebär att samtliga fysiska kvaliteter är fullt träningsbara: snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination

Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sina tekniska färdigheter

I samband med tillväxtspurten är det gynnsamt med uthållighetsträning



Psykosocial utveckling

Uppfattningsförmågan förbättras

Förmågan att utföra flera saker samtidigt förbättras

Kan processa mer information på samma gång

Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut

Förstår förhållandet mellan tid och rum

Spänningar med vuxna uppstår

Sociala interaktioner mellan flickor och pojkar börjar bli viktigt

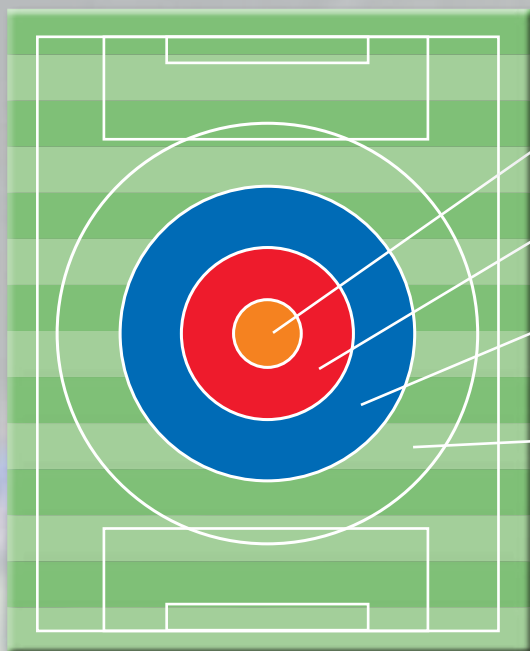
Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott – specialisera sig

Tränarstil för nivå

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande

Träningen karaktäriseras av

- Små och stora ytor
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positioner under spelträningen
- Antal tränare/spelare = 1/10
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

**Spelaren**

Individuellt spel

Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

Spelets utveckling

Målbild – Spelfilosofi

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare deltar, utifrån sin position, i försvarsspelet när motståndarna har bollen.

Skapa och krympa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.

Kontrollera bollen

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.

Passningsinriktat spel

Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken.

NIVÅ 3

TRÄNA FÖR ATT LÄRA 12–15 ÅR

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna.

Snabba omställningar

Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.

Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd

Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

Målbild – Färdigheter laget Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

Bollen i rörelse

Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet.

Flera passningsalternativ

Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).

Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Kollektiva försvarsmetoder

Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.

Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.



Målbild – Färdigheter spelare

Speluppfattning och perception

Orientering – lyft blicken och se spelet.

Snabb omställning

Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.

Spelbarhet

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.

Rättvänd

Sträva efter att bli rättvänd.

Mottagning

Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppna yta.

Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.

Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.

Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta.

Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel.

Coacha medspelare i försvarsspel

Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut.

Igångsättning

Lugn ingångsättning med utkast eller utspark med precision.

Coacha medspelare i anfallsspel

Coacha medspelare om passningsalternativ.

Agera understödsspelare

Agera understödsspelare och spelvändare.



NIVÅ 3

TRÄNA FÖR ATT LÄRA 12–15 ÅR

Färdigheter position

POSITION	ANFALLSPEL	FÖRSVARSSPEL
MÅLVAKT	Passning kort Passning lång Mottagning Skjuta ut bollen på volley Kasta ut bollen	Fånga bollen Kasta sig Upphopp Boxa bollen Förlytta sig
YTTERBACK	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Inlägg Utmana	Pressa Täcka Tackla Bryta
INNERBACK	Passning kort Passning lång Mottagning	Pressa Täcka Tackla Bryta Nicka
YTTERMIDTFÄLTARE, YTTERFORWARD	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Inlägg Utmana Finta/dribbla	Pressa Täcka Tackla Bryta
INNERMIDTFÄLTARE	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta	Pressa Täcka Tackla Bryta
FORWARD	Passning kort Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta Utmana Finta/dribbla	Pressa Täcka

Tabellen visar teknik för varje position. De övriga färdigheterna spelförståelse, fysiologi och psykologi samverkar med tekniken i alla matchsituationer.

Färdigheter nivå 3

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	- anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	Rörlighet
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand-, öga-fot-koordination
		Upphopp och fånga bollen	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Förflytta sig	- hoppa och landa
			- springa – bromsa
			- kasta – fånga
			- rulla – åla – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

Svart text är de färdigheter som gäller för denna nivå.

* Knäkontroll – Läs mer om projektet och ta del av alla övningar på <http://fogis.se/antidoping-medicin-vetenskap/knakontroll/>.

NIVÅ 3

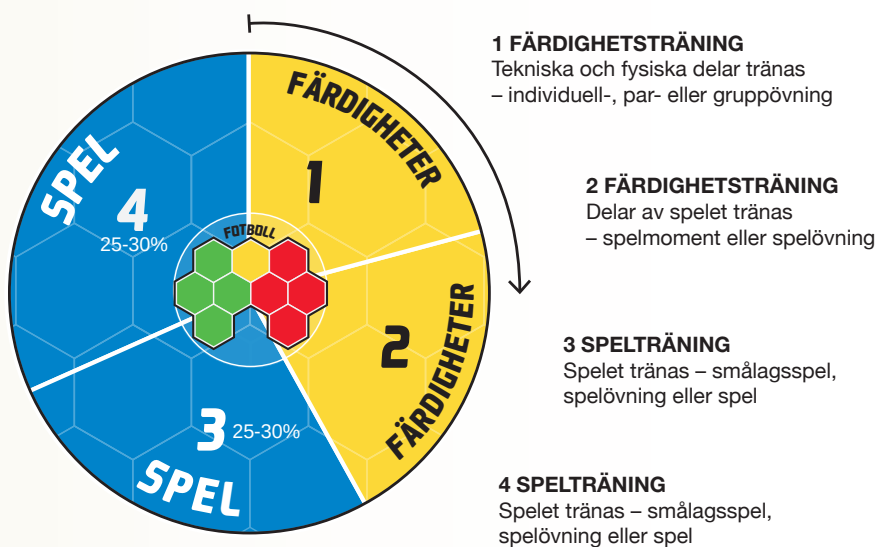
TRÄNA FÖR ATT LÄRA 12–15 ÅR

Träning

VECKOPLANERING				
ANTAL TRÄNINGAR /VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 3	MATCH
VAD TRÄNA	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
VAD TRÄNA FYSIK	Rörlighet Styrka Uthållighet med boll	Rörlighet Snabbhet Koordination	Rörlighet Snabbhet Koordination Styrka	

Veckoplanering

- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.
- Målvaktsträningen bygger på att specialisera de färdigheter som behövs för att agera målvakt. De spelare som valt att vara målvakt agerar målvakt vid varje träningstillfälle och match. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel och kommunikation samt samarbete med utespelare.



Träningspass nivå 3

Träningsmodellen som rekommenderas på nivå 1 och 2 kan med fördel även användas på nivå 3 och 4.

Match

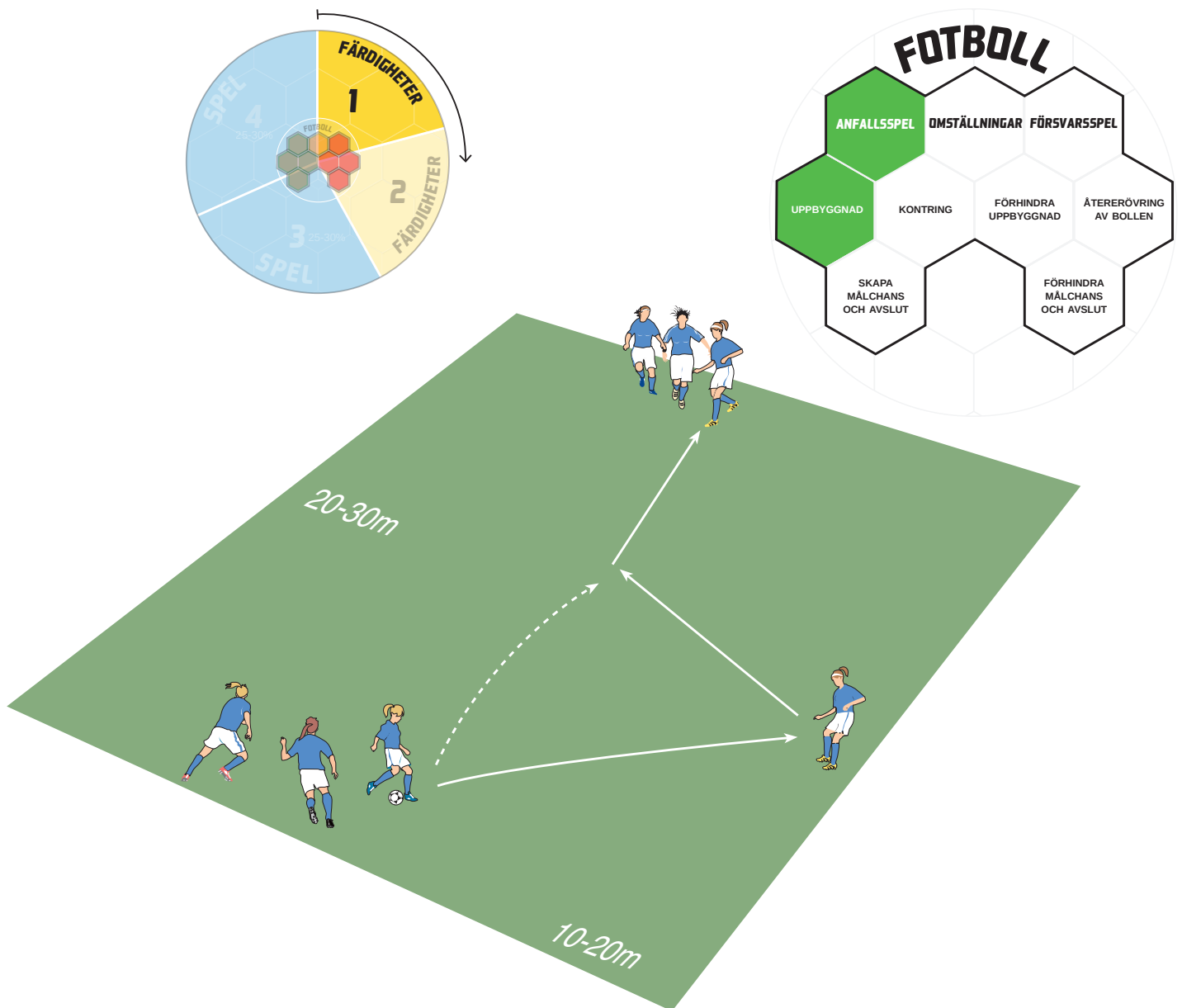
Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
12 år	7 mot 7	3	2 x 35 min	50 x 30–35 m	5 x 2 m
13 år	9 mot 9	4 flickor 5 pojkar	2 x 35 min	65–73 x 50–55 m	5 x 2 m
14 år 14 år	9 mot 9	4 flickor 5 pojkar	2 x 35 min	73 x 55 m	7,32 x 2,44 m
	11 mot 11	4 flickor 5 pojkar	2 x 35 min	94 x 65 m	7,32 x 2,44 m
15 år	11 mot 11	5	2 x 45 m	105 x 65 m	7,32 x 2,44 m

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Alla uttagna spelare
- "Spela som vi tränar"
- Positionerna börjar renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play



EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 3



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad – passning, mottagning och passningsspel

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vilken del av foten ger dig bäst precision i passningarna?

Var gör du dig spelbar om den centrala spelaren är felvänd?

Öva

Organisation

Yta: 20–30×10–20 meter

Spelare: 5–7

Anvisningar

Första spelaren i ledet passningsspelar tillsammans med central spelare över till motsatt sida och ställer sig sist i ledet på motsatt sida.

Den centrala spelaren stannar kvar i sin position.

Övningen vänder

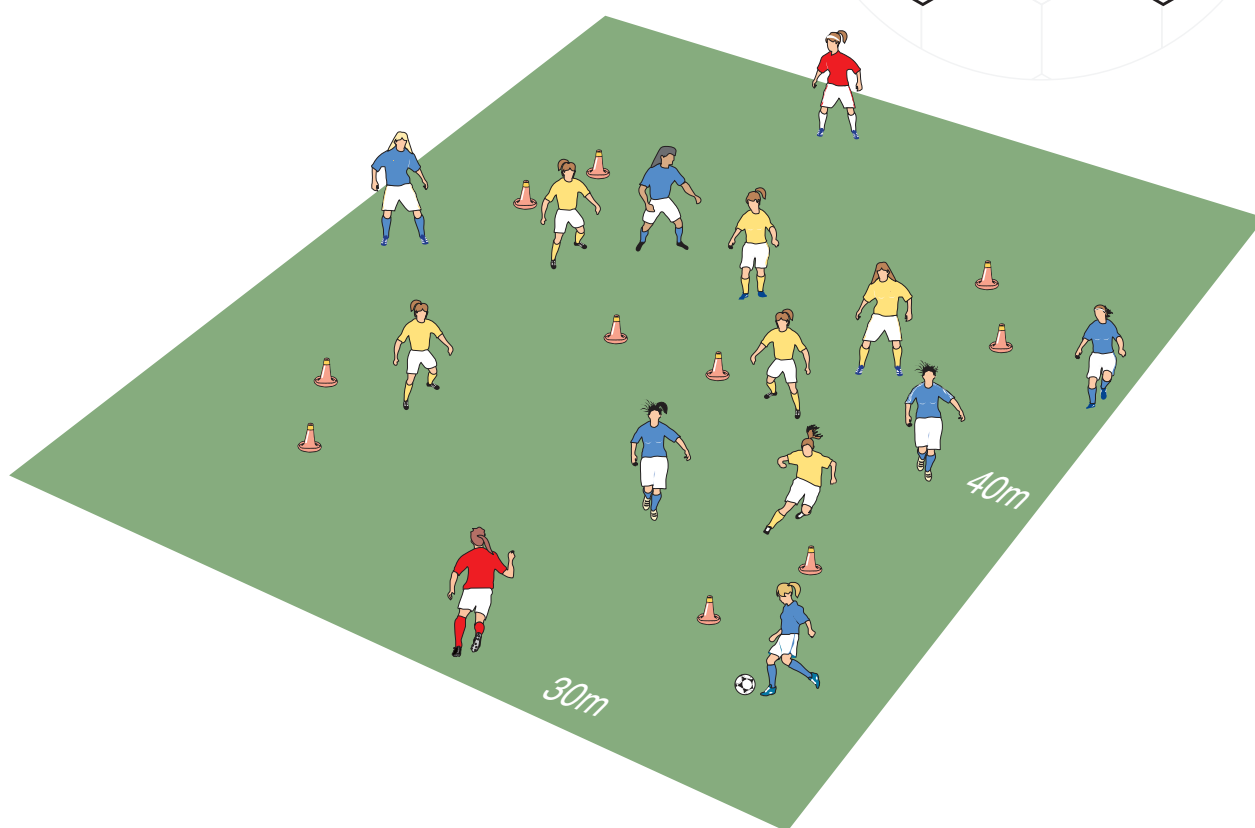
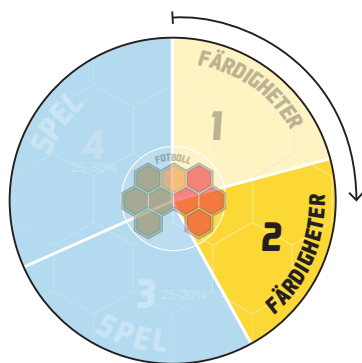
Byt den centrala spelaren efter en viss tid.

Variant: Två centrala spelare

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 3



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad – passningsspel

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Hur kan du skapa tid som bollhållare?

Vad är en bra mottagning?

Öva

Organisation

Yta: 30×40 meter

Spelare: 14 (6 mot 6 + 2 mv)

Mål: 5 konmål á 3 meter

Anvisningar

Anfallande lag strävar efter att behålla bollen och göra mål.

Mål görs genom att passa bollen genom ett av de små konmålen till en medspelare som tar emot bollen med kontroll.

Det är inte tillåtet att göra två mål i rad på samma mål.

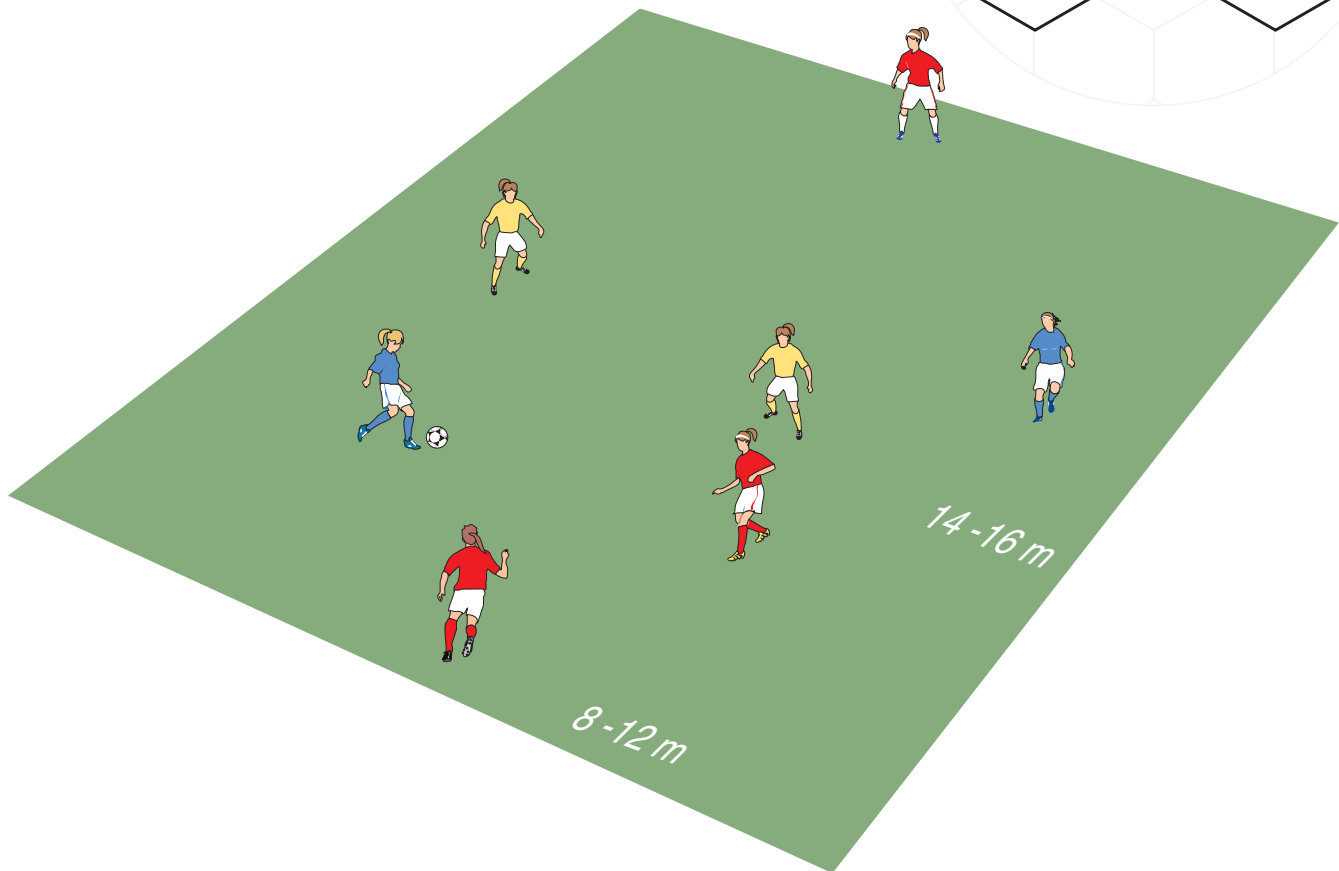
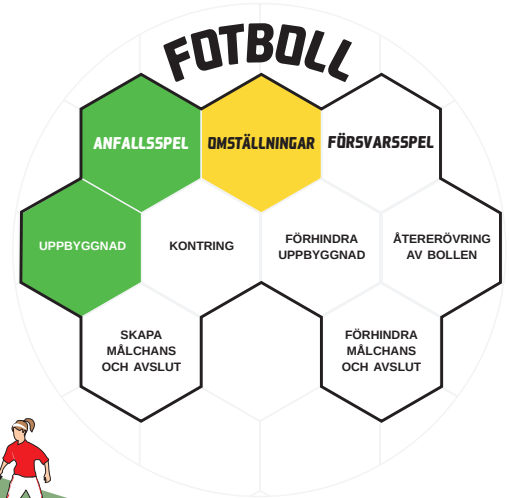
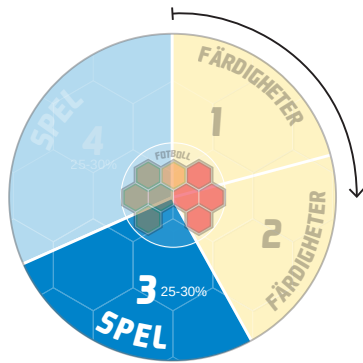
Målvakterna är extra anfallsspelare och spelar med det lag som har bollen.

Spelet startar om från en uppgivare vid sidlinjen.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 3



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vem är spelbar?

Vad kan vi göra för att skapa flera passningsalternativ den här situationen?

Öva

Organisation

Yta: 14–16×8–12 meter

Spelare: 7 (2 mot 2 + 3 extra anfallsspelare)

Anvisningar

Anfallande laget strävar efter att behålla bollinnehavet med hjälp av de 3 extra anfallsspelarna.

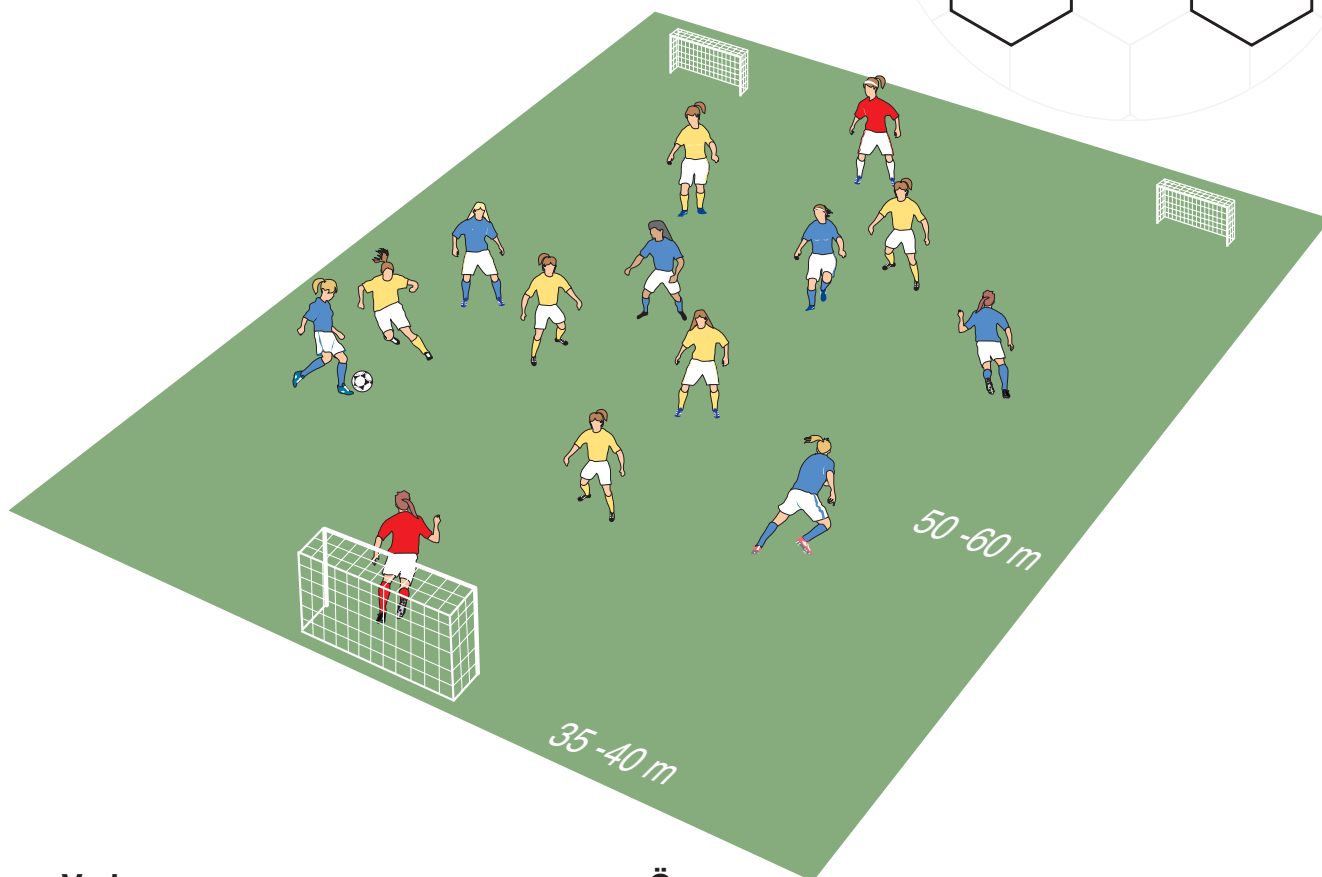
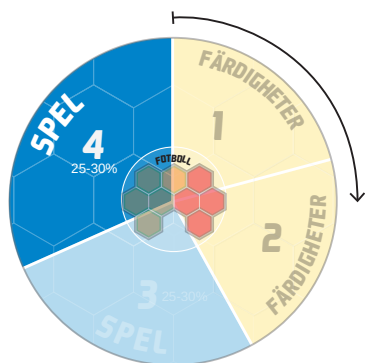
Om försvarande lag vinner bollen blir de anfallande lag tillsammans med de 3 extra anfallsspelarna.

Spelet startar om från tränaren vid sidlinjen.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 3



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vilka passningsalternativ har du i den här situationen?

Vilken position har målvakten i den här situationen?

Öva

Organisation

Yta: 50–60×35–40 meter

Spelare: 14 (6+mv mot 6+mv)

Mål: 1 mål å 2×5 meter och 2 minimål å 1×2 meter

Anvisningar

Spel

Ett lag anfaller mot stort mål, medan andra laget anfaller mot två små mål.

Målvakten i laget med minimål får endast spela med fötterna.

Spelet startar om från egen målvakt.

Lagen byter sida efter en viss tid.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

NIVÅ 4

TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 15–19 ÅR

Fysisk utveckling

Fullständig biologisk mognad

Tydligare fysisk skillnad mellan flickor och pojkar

Flickor får mer vuxna former vid 16 till 17 års ålder (främst på grund av ökad fett- och muskelmassa) och pojkar vid 18 till 21 års ålder (främst i form av muskelmassa)

Muskelmassan ökar och effekten av styrketräning förbättras

Koordination kan fortfarande förbättras men effekten är inte lika stor som vid tidigare åldrar

Stor effekt av aerob uthållighetsträning

Effekten av anaerob träning (styrketräning och mjölksyraträning) ökareftersom muskelmassan ökar

Psykosocial utveckling

Spelaren vill vara delaktig i beslut

Analytiskt och kritiskt tänkande fullt utvecklat i slutet av nivån

Förmåga att utvärdera och rätta till

Förmåga att visualisera muntliga instruktioner

Gruppträck kan förekomma och skapa konflikter

Självförverkligande och att uttrycka sig är viktigt

Kompisar viktiga och högt prioriterade

Idrottandet blir mer på allvar, höga mål och krav på prestation

Individen värderar oberoende högt

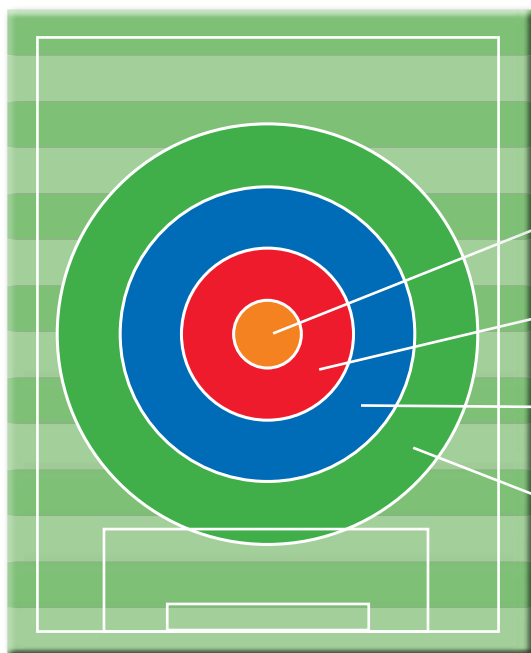
Full förståelse och accepterar behovet av regler, normer med mera

Tränarstil för nivån

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande
- Låt spelare analysera och utvärdera

Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positionsanpassad träning
- Taktisk träning förekommer
- Små och stora ytor
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Korta och långa arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa



Spelaren

Individuellt spel

Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

Spelets utveckling

Målbild – Spelfilosofi

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare deltar, utifrån sin position, i försvarsspelet när motståndarna har bollen.

Snabbt spel

Spelarna uppfattar – värderar – beslutar och agerar snabbt och säkert i matchsituationer.

Skapa och krympa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.

Kontrollera bollen

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.

Passningsinriktat spel

Passningsinriktat spel som kännetecknas av fart och flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och

långa passningar, framför allt på marken men även i luften.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas genom passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet med båda fötterna.

Snabba omställningar

Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar man snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövrar man bollen direkt om man kan och indirekt om man behöver.

Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd

Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

NIVÅ 4

TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 15–19 ÅR

Målbild – Färdigheter laget Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.

Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

Bollen i rörelse

Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt och fart i passningsspelet.

Flera passningsalternativ

Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).

Centralt – kant

Spela centralt om det går, och till kanten om det behövs.

Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Kollektiva försvarsmetoder

Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.

Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

Snabba omställningar

Kontra med ett snabbt djupledsspel om den möjligheten finns när laget erövrar bollen. Om det egna laget förlorar bollen försök att återerövra bollen direkt. Om inte det är möjligt, täck de farligaste ytorna och försök att erövra bollen i ett senare läge.

Målbild – Färdigheter spelare Speluppfattning och perception

Orientering – lyft blicken och se spelet.

Snabb omställning

Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.

Spelbarhet

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.

Spela enkelt

Försvåra inte situationer och ta inga onödiga risker med bollen. Passa om möjligt, dribbla om det behövs.

Rättvänd

Sträva efter att bli rättvänd.

Mottagning

Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

Få tillslag

Minimera antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel och passningsspel.

Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.

Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.

Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta.

Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel.

Coacha medspelare i försvarsspel

Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut.

Igångsättning

Lugn eller snabb igångsättning med utkast eller utspark med precision.

Coacha medspelare i anfallsspel

Coacha medspelare om passningsalternativ.

Agera understödsspelare

Agera understödsspelare och spelvändare.



NIVÅ 4

TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 15–19 ÅR

Färdigheter position

POSITION	ANFALLSPEL	FÖRSVARSSPEL
MÅLVAKT	Passning kort Passning lång Mottagning Skjuta ut bollen på volley Kasta ut bollen	Fånga bollen Kasta sig Upphopp Boxa bollen Förlätta sig
YTTERBACK	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Inlägg Utmana	Pressa Täcka Tackla Bryta
INNERBACK	Passning kort Passning lång Mottagning	Pressa Täcka Tackla Bryta Nicka
YTTERMIDTFÄLTARE, YTTERFORWARD	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Inlägg Utmana Finta/dribbla	Pressa Täcka Tackla Bryta
INNERMITTFÄLTARE	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta	Pressa Täcka Tackla Bryta
FORWARD	Passning kort Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta Utmana Finta/dribbla	Pressa Täcka

Tabellen visar teknik för varje position. De övriga färdigheterna spelförståelse, fysiologi och psykologi samverkar med tekniken i alla matchsituationer.

Färdigheter nivå 4

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	-anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	Rörlighet
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand-, öga-fot-koordination
		Upphopp och fånga bollen	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Förflytta sig	- hoppa och landa
			- springa – bromsa
			- kasta – fånga
			- rulla – åla – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

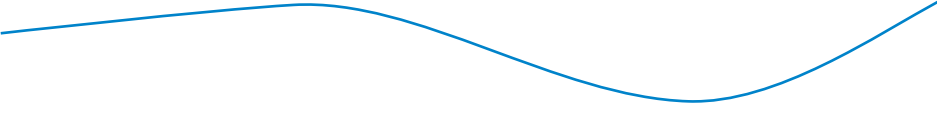
Svart text är de färdigheter som gäller för denna nivå.

* Knäkontroll – Läs mer om projektet och ta del av alla övningar på <http://fogis.se/antidoping-medicin-vetenskap/knakontroll/>.

NIVÅ 4

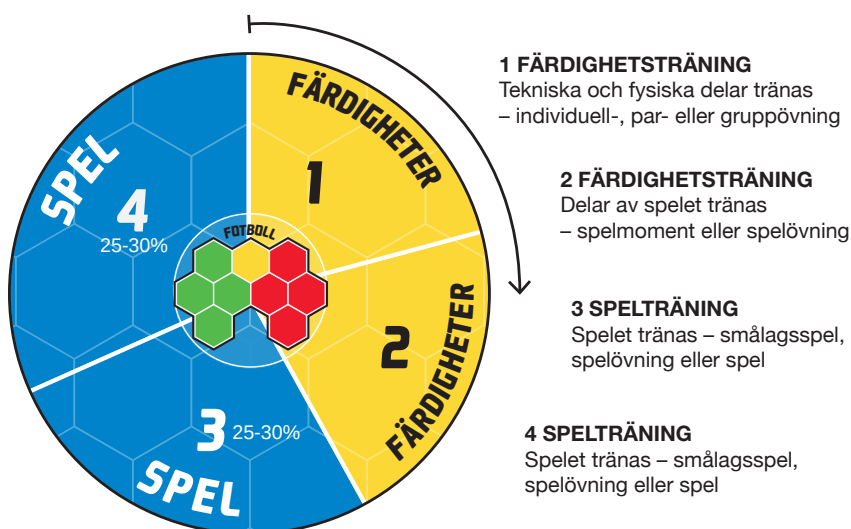
TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 15–19 ÅR

Träning

VECKOPLANERING					
ANTAL TRÄNINGAR/ VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 3	TRÄNING 4	MATCH
VAD TRÄNA	ANFALLSSPEL - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	ANFALLSSPEL - skapa målchans och avsluta FÖRSVARSSPEL - förhindra målchans och avslut	FÖRSVARSSPEL - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	ANFALLSSPEL - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta FÖRSVARSSPEL - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	ANFALLSSPEL FÖRSVARSSPEL
VAD TRÄNA FYSIK	Rörlighet Koordination Styrka Uthållighet	Rörlighet Snabbhet Uthållighet	Rörlighet Koordination Styrka	Rörlighet Snabbhet	
BELASTNING	Hög	Mycket hög	Medel	Låg	Mycket hög
BELASTNINGSKURVA					

Veckoplanering

- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.
- Målvaktsträningen bygger på att specialisera de färdigheter som behövs för att agera målvakt. De spelare som valt att vara målvakt agerar målvakt vid varje träningstillfälle och match. Träna så integrerat som möjligt. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel och kommunikation samt samarbete med utespelare.



Träningspass nivå 4

Träningsmodellen som rekommenderas på nivå 1 och 2 kan med fördel även användas på nivå 3 och 4.

Match

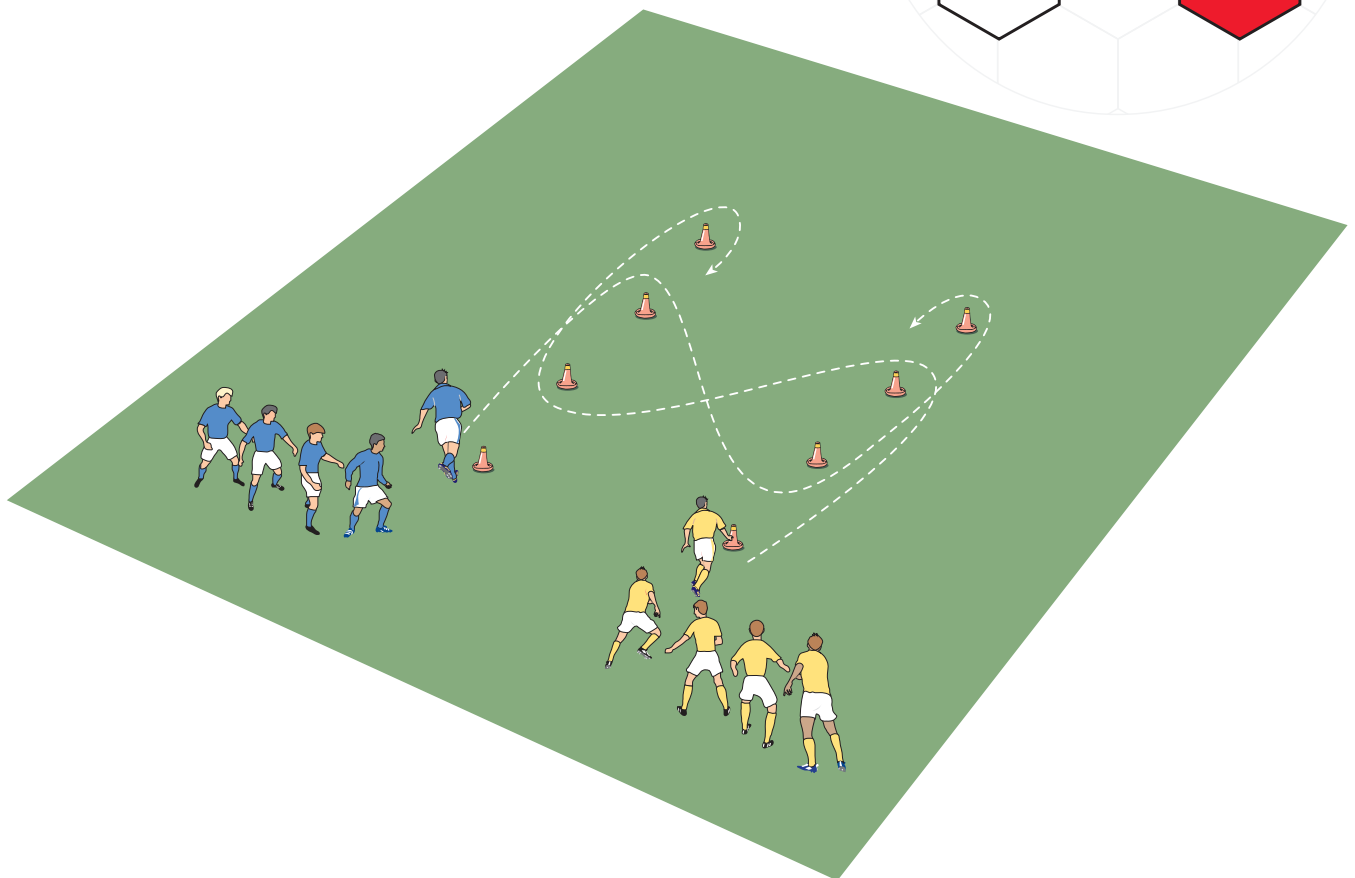
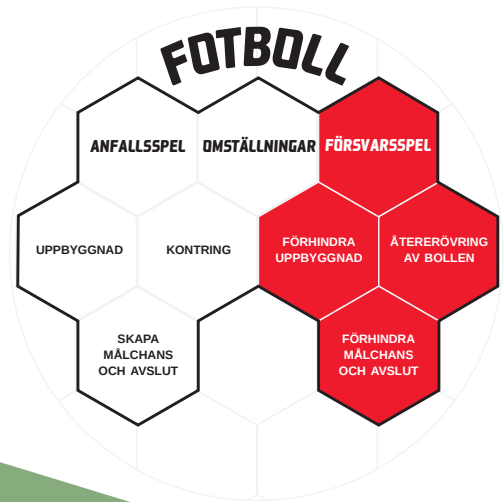
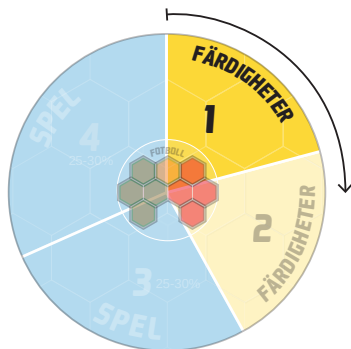
Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
15-16 år	11 mot 11	5	2 x 40 min	105 x 65 m	7,32 x 2,44 m
17-19 år	11 mot 11	5	2 x 45 min	105 x 65 m	7,32 x 2,44 m

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- De som tränar regelbundet bör spela
- "Spela som vi tränar"
- Taktik
- Positioner renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play



EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 4



Vad

Försvarsspel – förhindra målchans och avslut
– pressteknik, koordination och snabbhet

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Hur vänder du snabbt?

Hur bromsar du in snabbt?

Öva

Organisation

Yta: 8 koner i dubbla rader, 3–4 meter mellan konerna

Spelare: 5–6 spelare/konrad

Anvisningar

Rörelse 2 koner framåt – 1 kona diagonalt osv.

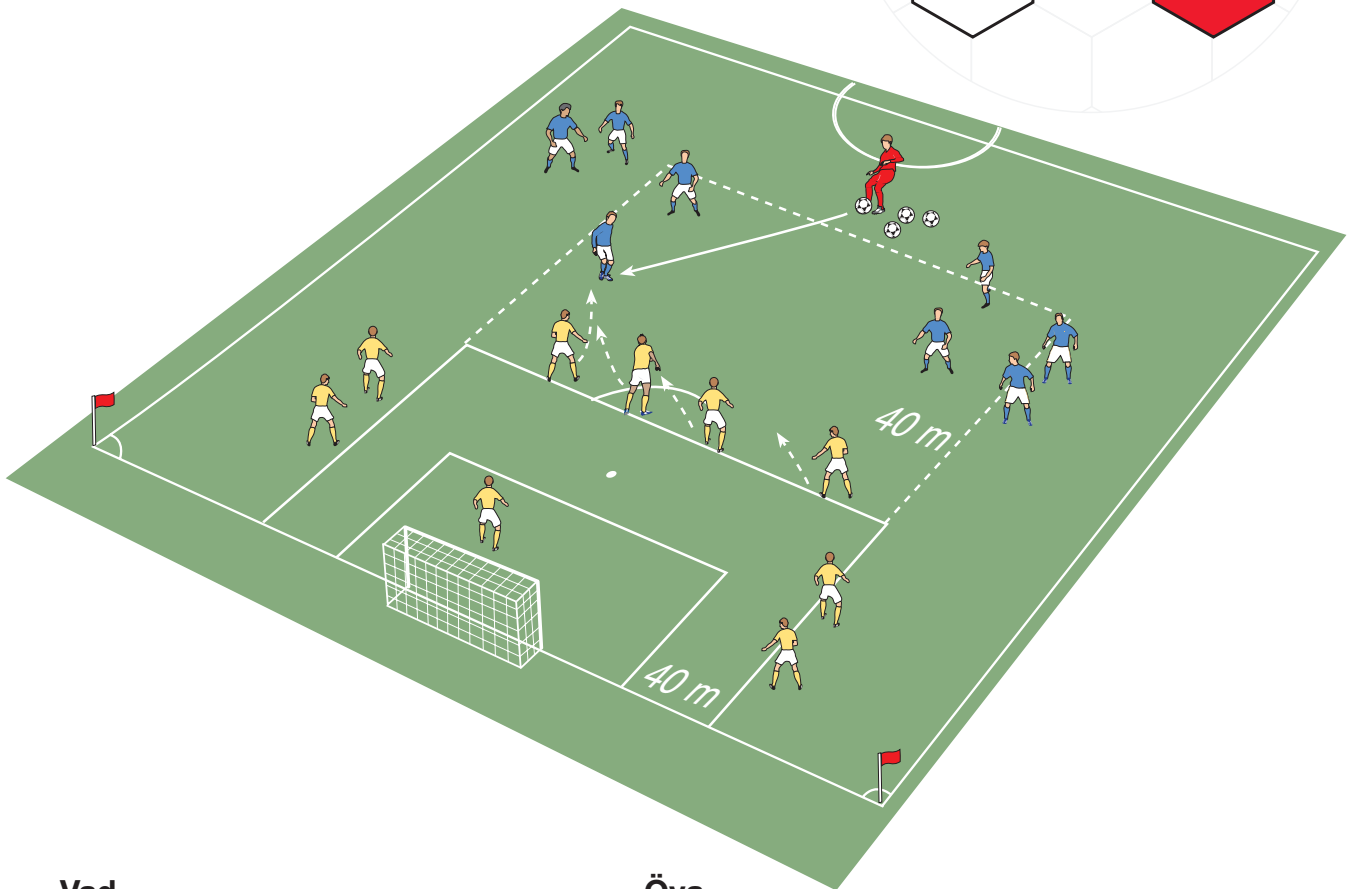
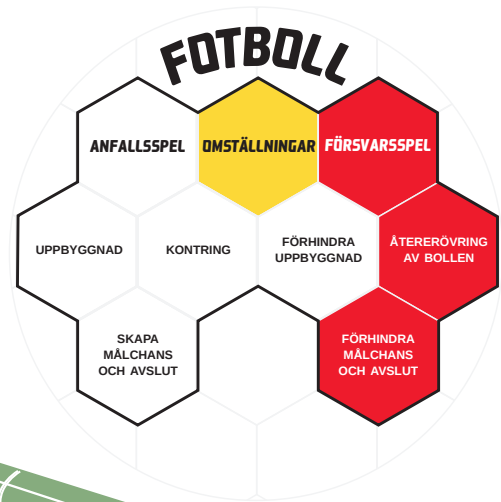
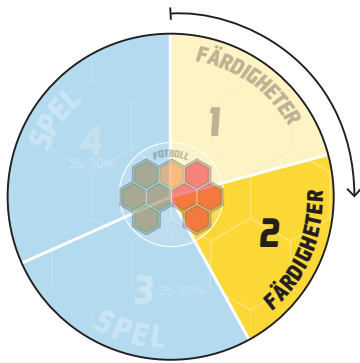
Båda leden arbetar samtidigt och koordinerar rörelserna.

Variera rörelserna framåt – bakåt – sidled – diagonalt.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 4



Vad

Försvarsspel – förhindra målchans och avslut

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vem pressar bollhållaren? Vilket pressavstånd?

Vilken uppgift har täckande spelarna?

Hur sker kommunikation mellan målvakt och backlinje?

Öva

Organisation

Yta: 40×40 meter

Spelare: 17 (4+4 mot 4+4+mv)

Mål: 2,72×7,32 meter

Anvisningar

Spelet startar med en passning till valfri spelare i anfallande lag (blått).

Försvarande lag (gult) ska förhindra anfallande lag att få avsluta eller göra mål.

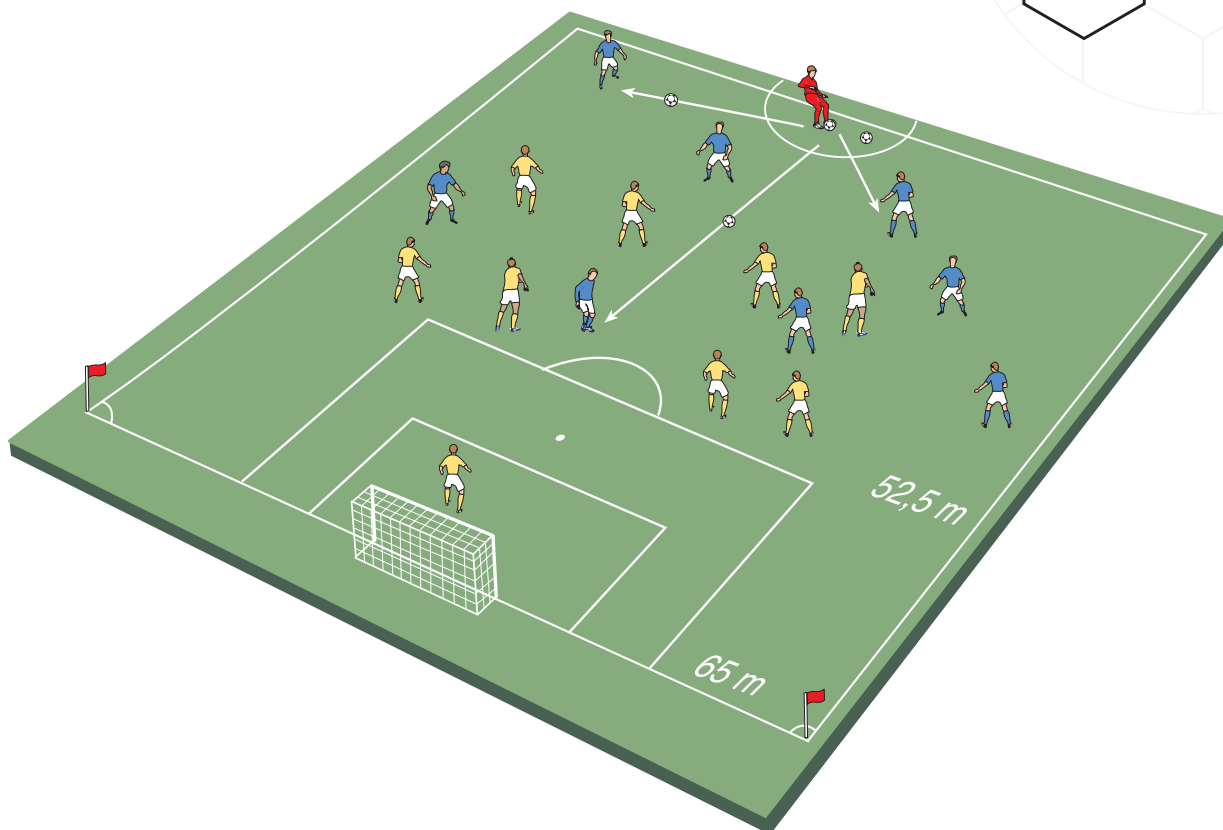
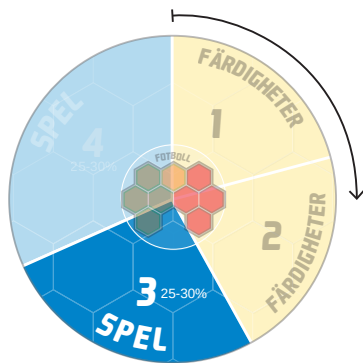
Om försvarande lag erövrar bollen ska de försöka spela bollen till uppgivaren alternativt minimål i övre hörnen.

Efter viss tid byter spelarna.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 4



Vad

Försvarsspel – förhindra uppbyggnad, målchans och avslut

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vilket avstånd är lämpligt inom/mellan lagdelarna?

När och hur gör vi uppflyttning?

Hur sker samarbetet mellan målvakt och backlinje?

Öva

Organisation

Yta: 52,5x65 meter (halvplan)

Spelare: 17 (8 mot 8+mv)

Mål: 2,72x7,32 meter

Anvisningar

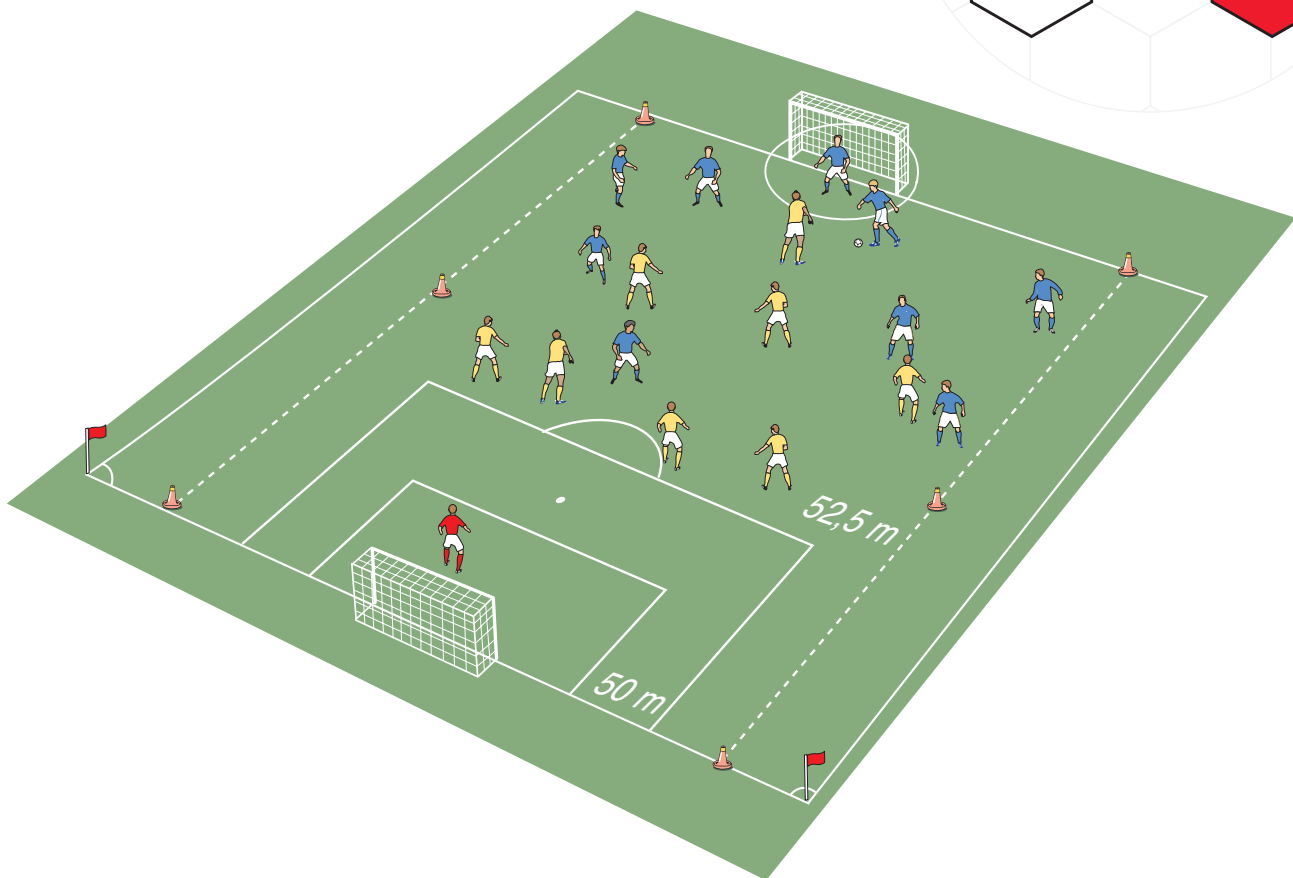
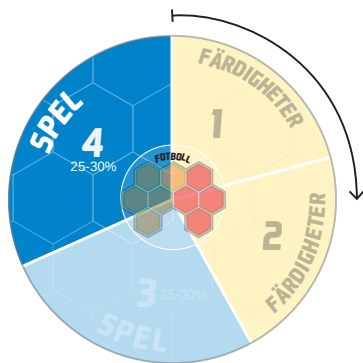
Spelet startar från uppgivaren i mittcirkeln. Anfallande lag anfaller och försöker komma till avslut och göra mål.

Om försvarande lag erövrar bollen ska de försöka spela bollen till uppgivaren i mittcirkeln alternativt tre lyckade passningar eller spela bollen med kontroll över mittlinjen. Offside gäller.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 4



Vad

Försvarsspel – förhindra uppbyggnad, målchans och avslut

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vilket avstånd är lämpligt inom/mellan lagdelarna?

När och hur gör vi uppflyttning?

Vilken position har målvakten i de olika situationerna?

Öva

Organisation

Yta: 52,5×50 meter

Spelare: 18 (8+mv mot 8+mv)

Mål: 2,72×7,32 meter

Anvisningar

Spel

Spelet startar om från egen målvakt.

Offside gäller.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

SVFF:5 TRÄNARUTBILDNING

PROFESSIONELL 50 DAGAR



DIPLOMKURS 5 dagar (på hemmaplan)

Dagboksarbete 3 veckor (på hemmaplan)

Fördjupning, Studieresa 5 dagar



LEDARSKAP

SPELFÖRSTÅELSE

TEKNIK

TRÄNINGSLÄRA

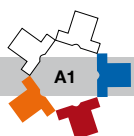
MÅLVAKTSSPEL



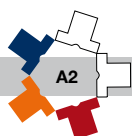
AVANCERAD 17 DAGAR



DIPLOMKURS 5 dagar



A1



A2



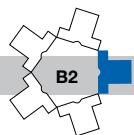
A3

3 x 4 dagar

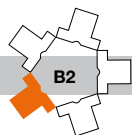
BAS 17 DAGAR



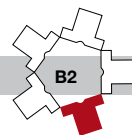
DIPLOMKURS 4 dagar



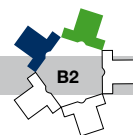
B2



B2

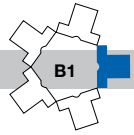


B2

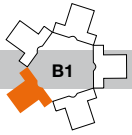


B2

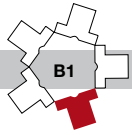
4 x 2 dagar



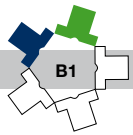
B1



B1



B1



B1

4 x 1 dag



AVSPARK 1 dag

KRAV PÅ TRÄNARPRAKTIK:

Innan Diplommkurs Bas: Två års tränarpraktik.

Innan påbörjad Avancerad kurs: Tre års tränarpraktik varav minst ett som huvudansvarig för 11-mannaspel.

Innan påbörjad Professionell kurs: Tre års tränarpraktik varav minst ett som huvudtränare eller assisterande tränare för 11-mannaspel på högre nationell eller internationell nivå.



Svenska Fotbollförbundet
svenskfotboll.se