



Bakgrund:

Här beskriver vi hur vi ser på barn och ungdomars utveckling och vad som är viktigt för oss i Sigtuna IF när det handlar om utbildning i fotboll.

Sigtuna IF

Blå tråden för Fotboll:

Spelarutbildningsplan

Hur vi tränar, spelar och utvecklar fotboll i Sigtuna IF

Planen beskriver hur vi tränar, spelar och utvecklar fotboll i Sigtuna IF.





Spelar det roll hur vi leder barn och ungdomar i fotboll?

Spelarutbildningsplan

Sigtuna IF Fotbolls spelarutbildningsplan skapar en gemensam riktning för hur vi:

- Tränar
- Spelar
- Utvecklar spelare och ledare

Den hjälper oss att:

- skapa trygghet och tydlighet för ledare
- ge spelare en långsiktig utveckling
- skapa igenkänning mellan lag och åldrar

Målet är inte att alla lag ska se likadana ut.
Målet är att alla lag ska bygga på samma principer.

Vi vill att så många ledare som möjligt utbildar sig.

- I tränarutbildning lär man sig:
- hur barn och ungdomar lär sig
 - hur man bygger träningar
 - hur man coachar och skapar utveckling över tid



Sigtuna IF:s tre stjärnor och krona



Vi utvecklar Sigtuna IF tillsammans genom glädje och gemenskap.



Utveckling

Varje individs utveckling är unik, både som idrottare och som medmänniska. Vi bidrar alla både till vår egen, andras och föreningens utveckling



Glädje

Glädje är den känsla vi alla bidrar med i vår förening. Vår glädje kommer från passion till sporten, från lekfullhet och härlig energi



Gemenskap

Vi utvecklar gemenskapen genom att vara inkluderande och generösa mot varandra och där jämlikhet genomsyrar allt vi gör.

Verksamhetsidé för hela Sigtuna IF

Sigtuna IF:s mål är att erbjuda idrott till så många som möjligt och så länge som möjligt.

Läs mer!



[Värdegrund för Sigtuna IF](#)



Vad behöver vara gemensamt
i en förening?

Så hänger våra delar ihop

Blå Tråden & Riktlinjer

Hur vi beter oss

- Förhållningssätt
- Roller och ansvar
- Trygghet och gemenskap
- Förväntningar i föreningen

Spelarutbildningsplan

Hur vi spelar och tränar

- Spelprinciper
- Progression mellan åldrar
- Träningsinnehåll
- Utveckling över tid

Fotbollsutveckling

Hur vi utvecklar och stöttar

- Stöd till ledare
- Utbildning och forum
- Uppföljning och utveckling
- Samsyn i föreningen

Tillsammans skapar de en trygg, tydlig och utvecklande fotbollsmiljö i Sigtuna IF.

Läs mer!



[Riktlinjer – Sigtuna IF Fotboll](#)





Vad händer om varje lag gör
på sitt eget sätt?

Fotbollsutveckling i Sigtuna IF

Fotbollsutveckling i Sigtuna IF handlar om att skapa:

- tydlighet i hur vi tränar och spelar
- progression mellan åldrar och lag
- stöd till ledare i vardagen

Målet är att skapa långsiktig utveckling för både spelare och ledare.

Glädje, Utveckling och Gemenskap
och inriktningen
så många som möjligt – så länge som möjligt.

Praktiskt stöd :

- stöd i träning och match
- hjälp med träningsinnehåll och planering
- dialog kring spelidé och utveckling
- ledarforum och utbildningar
- stöd i spelar- och lagutveckling

Läs mer!



[Ramverk för Fotbollsutveckling](#)





Vad lär sig spelarna av vår
träning och coaching?

Tillämpning i vardagen

Spelarutbildningsplanen beskriver hur vi spelar och tränar fotboll i Sigtuna IF.

I vardagen syns det i hur vi tränar, coachar och leder våra lag.

- Vi tränar på det vi vill se i match
- Spelarna uppmuntras att fatta egna beslut
- Vi coachar utifrån principer, inte bara resultat
- Alla spelare ska få utvecklas över tid
- Träningen utgår från spelet och många beslut

Målet är att skapa en trygg, aktiv och utvecklande fotbollsmiljö för alla spelare.

Läs mer!



[Fotbollsutvecklarnas sida](#)





Hur skapar vi trygghet och utveckling samtidigt?

Fotbollsmiljön i Sigtuna IF

Trygghet	Aktivitet	Utveckling
<p>Grunden för utveckling är en trygg miljö</p> <ul style="list-style-type: none">• Våga prova• Våga misslyckas• Våga fatta egna beslut	<p>Många situationer skapar lärande</p> <ul style="list-style-type: none">• Många bollkontakter• Högt tempo• Många beslut i spelet	<p>Rätt utmaning driver utveckling</p> <ul style="list-style-type: none">• Utmaning utifrån nivå• Progression över tid• Ta ansvar för sin egen utveckling

En bra fotbollsmiljö skapar trygghet, lärande och glädje över tid.

Läs mer!



[Blå Tråden & Riktlinje](#)





Hur många beslut får spelarna ta på träning?

Träningen



Fördelningen är vägledande och kan variera mellan åldrar och perioder.

- Högt bolltempo
- Inga köer
- Många beslut
- Så matchlikt som möjligt

Många situationer och beslut skapar lärande över tid.

Varför tränar vi så här?

- Spelare lär sig genom många situationer
- Spelet utvecklar teknik och beslut tillsammans
- Aktivitet och tempo skapar fler repetitionstillfällen
- Matchlika situationer gör lärandet tydligare

Läs mer!



[Sigtuna IF Övningsbank](#)





Vad vill vi egentligen få ut av matcher?

Matchen i Sigtuna IF

Vad vi vill se hos spelarna

- Våga spela
- Samarbeta
- Fatta beslut
- Använda träningen

Vad vi fokuserar på som ledare

- Stödja beslut
- Coacha principer
- Utveckling före resultat
- Skapa trygghet

Efter match

- Vad gjorde vi bra?
- Vad vill vi utveckla vidare?
- Vad tar vi med till träning?

Matchen är en del av spelarutbildningen och är till för lärande, inte bara utvärdering.





Hur vill vi att det ska se ut när Sigtuna IF spelar fotboll?

Spelprinciper

De är vår gemensamma spelidé och ska synas i alla lag och åldrar i Sigtuna IF:

Spelbar för laget

Plan för nästa aktion

Sätta tempo i spelet

Tillsammans när
bollen tappas

Mod att spela

Våra principer bygger på aktivitet, samarbete och mod i spelet över tid.

Som ledare använder du spelprinciperna för att:

- planera och coacha i träning,
- coacha i match, och
- skapa förståelse hos spelarna.

Anpassning till spelform

Principerna är gemensamma genom hela föreningen, men anpassas efter:

- ålder och mognad
- spelform och ytor
- spelarnas erfarenhet

Från 3v3 till 11v11 bygger vi samma beteenden steg för steg.

Läs mer!



[Spelprinciper & progression](#)





Hur utvecklas samma princip genom spelformerna?

Spelprinciper

Tabellen visar hur varje princip utvecklas genom våra spelformer. Den hjälper oss att fokusera på rätt saker i rätt ålder, utan att tappa helheten.

Spelprinciper	3v3	5v5	7v7	9v9	11v11
Spelbar för laget	Visa dig	Visa dig för laget	Vara spelbar i yta	Skapa spelbarhet i flera riktningar	Skapa och utnyttja spelbarhet i lagets struktur
Plan för nästa aktion	Titta upp	Tänk nästa aktion	Förbered nästa aktion	Ha plan för nästa aktion i spelet	Styra spelet genom nästa aktion
Sätta tempo i spelet	Driva framåt	Spela framåt	Spela framåt i tempo	Sätta och variera tempo	Styra tempo för att skapa fördel
Tillsammans när bollen tappas	Ta tillbaka bollen	Ta tillbaka bollen tillsammans	Närmast pressar	Återerövra organiserat	Styra återerövring och försvarsspel som lag
Mod att spela	Våga prova	Våga spela	Våga ta beslut	Våga spela under press	Våga styra matchen och ta ansvar





Vad vill vi att våra spelare ska bära med sig över tid?

Utbildningsmål

På planen

- **Våga spela**
Försöka även när det är svårt
- **Samarbetar och hjälper laget**
Hjälpa laget både i anfall och försvar
- **Fattar beslut**
Läsa spelet och agera själv
- **Löser situationer i spelet**
Anpassa sig efter motstånd och lagkamrater

Utanför planen

- **Tar ansvar**
Komma förberedd och bidra till laget
- **Visar respekt**
Mot spelare, ledare, domare och motståndare
- **Reflekterar**
Funderar över prestation och utveckling
- **Hjälper andra**
Bidra till en positiv miljö för laget

Målet är att utveckla spelare över tid – både på och utanför planen.





Får alla spelare rätt utmaning över tid?

Utvecklingsmiljöer i Sigtuna IF

Träningsmiljön	Matchmiljön	Lagsarbeten & rotation
<ul style="list-style-type: none">• Rätt utmaning utifrån nivå och mognad• Många situationer och hög aktivitet i träning• Trygghet att våga och försöka	<ul style="list-style-type: none">• Matcher används för lärande och utveckling• Spelare får möta olika typer av utmaningar• Utveckling över tid går före kortsiktiga resultat	<ul style="list-style-type: none">• Lag samarbetar för att skapa bättre utvecklingsmiljöer• Rotation används som ett verktyg för utveckling• Flexibilitet skapar fler utvecklingsmöjligheter

Den dagliga träningsmiljön är grunden för utveckling över tid.

Viktigt att förstå

- Rotation är inte en värdering av spelare
- Miljöerna ska skapa trygghet och utveckling
- Dörrarna till fotbollen hålls öppna så länge som möjligt

Läs mer!



[Riktlinjer för nivåanpassning, rotation och lagsamarbete](#)





Hur går vi från filosofi till praktik?

Spelarutbildning sammanfattat

Fotbollsmiljö	En miljö som präglas av trygghet, aktivitet och utveckling påverkar träningen
Träning/match	Träningar som präglas av många beslut, matchlikhet och hög aktivitet påverkar matchen.
Spelprinciper	Gemensamma principer skapar igenkänning genom alla åldrar.
Progression	Progressionen skapar utveckling över tid: 3v3 → 5v5 → 7v7 → 9v9 → 11v11
Utbildningsmål	Spelare som vågar, samarbetar och tar ansvar

Som ledare i Sigtuna IF vill vi:

- skapa trygghet och aktivitet
- coacha principer istället för lösningar
- uppmuntra beslut och mod
- hjälpa spelare utvecklas över tid

I nästa del beskriver vi hur principerna omsätts i varje spelform – från 3v3 till 11v11.





Bakgrund:

Här beskriver vi hur vi ser på barn och ungdomars utveckling och vad som är viktigt för oss i Sigtuna IF när det handlar om utbildning i fotboll.

Sigtuna IF

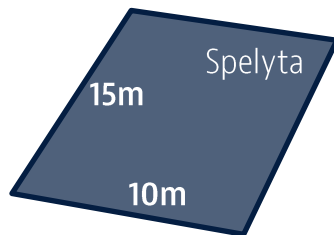
Blå tråden för Fotboll:

Spelarutbildningsplan

I nästa del beskrivs hur planen omsätts i varje spelform.



Blå tråden för Fotboll



Träningar / vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Matcher / vecka	2-5 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid i match	Alla spelar lika mycket & turas om att starta
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

Träna och spela

Fokus i 3v3 är glädje, bollkontakt och mod att prova

3 mot 3

6-7 år

“Jag och bollen”

Spelaren upptäcker bollen, spelet och glädjen.



I 3v3 vill vi se glädje, mycket boll och mod att prova. Spelarna ska våga driva, skjuta och ta tillbaka bollen.

Spelprinciper för 3 mot 3

Visa dig	Titta upp	Driva framåt	Ta tillbaka bollen	Våga prova
----------	-----------	--------------	--------------------	------------

Anfallsspel	Omställningar	Försvarsspel
Visa dig	Reagera direkt	Ta tillbaka bollen
Driva bollen	Gå framåt eller försvara	Gå mot boll
Försök göra mål	Följa bollen	Stoppa mål

Ledaren förstärker			
Glädje	Bollkontakt	Våga prova	Ta tillbaka bollen



Färdighetsträning för 3 mot 3

Viktigt i 3v3

Många bollkontakter

Båda fötterna används

Våga driva och skjuta

Med boll**Utan boll****För laget****Målvakten**

Driva bollen	Visa sig	Spelbarhet	Fånga bollen
Använda båda fötterna	Följa bollen	Hjälpa varandra	Kasta / rulla bollen
Skjuta / komma till avslut	Ta tillbaka bollen	Spela tillsammans	Våga vara med i spelet

Fys

Koordination
Springa, stanna och vända
Lekfull rörelse

Mentalt

Våga prova
Göra nästa aktion
Vara en bra lagkamrat



Anpassning i träning och match 3 mot 3

I träning

- Anpassa yta, antal spelare och regler
- Dela grupper utifrån syfte, inte bara nivå
- Ge alla mycket bollkontakt och många försök
- Variera grupper över tid

I match

- Matchen är till för att spela, prova och ha roligt
- Låt spelare prova olika positioner, även målvakt
- Se till att alla får mycket speltid och möjlighet att prova
- Uppmuntra mod, bollkontakt och att försöka igen

Tänk på

- Anpassning ska skapa trygghet och utveckling
- Alla får prova olika roller över tid
- Barn utvecklas i olika takt
- Träningsmiljön är viktigare än matchresultatet



Veckoplanering för 3 mot 3

Vi arbetar med samma tema i 2–4 veckor för att skapa repetition, trygghet och lärande över tid.

Temat ska synas i träning, spel och ledarens coaching.

Tänk på i veckoplaneringen:

- Håll samma tema över flera veckor
- Upprepa i träning och match
- Variera övningar, men behåll fokus
- Coacha det ni vill se

Exempel på hur ett tema kan återkomma i träning och match:

Vecka 1-2

Tema för perioden är: **Spel med båda fötter**

Måndag

Tisdag

Onsdag

Träning

Torsdag

Fredag

Lördag

Poolspel

Söndag

Vi tittar extra efter:

- använda båda fötterna
- våga prova
- många bollkontakter

Vecka 3-4

Tema för perioden är: **Skjuta**

Måndag

Tisdag

Onsdag

Träning

Torsdag

Fredag

Lördag

Träning

Söndag

Vi tittar extra efter:

- våga avsluta
- skjuta ofta
- försöka igen



Träningspasset för 3 mot 3

1.

Planera kort och enkelt

- Korta övningar med tydligt syfte
- Byt övning innan energin dör
- Ha 1-2 varianter redo
- Planera för lek i slutet

2.

Led med energi

- Visa och starta snabbt
- Låt barnen prova många gånger
- Hjälp kort, låt spelet fortsätta
- Beröm försök och mod

Minst 50% av tränings tiden i spel

Samling utanför planen.

Nyttja plantiden till boll och spel.

Boll

Spel

Boll

Spel

Lek

60 minuter på planen

Undvik:

- x Köer
- x Långa instruktioner
- x För mycket prat
- x Telefon

3.

Avsluta kort

- Samla laget snabbt
- Fråga: Vad var roligt idag?
- Beröm försök och engagemang
- Förbered nästa gång.

Ledarval:

- Mindre yta = fler aktioner
- Större yta = mer tid med bollen
- Färre spelare = fler bollkontakter
- Fler bollar = mindre väntan

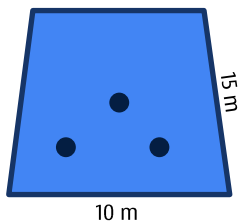


Matchen för 3 mot 3

1.

Före match

- Vi har en kort samling med laget
- Vi berättar vilka som startar och hur vi byter
- Vi har en kort uppvärmning med boll och moment från träning.



3.

Efter match

- Vi avslutar med en kort samling
- Vi frågar barnen om de har haft roligt
- Vi lyfter något som laget försökte bra
- Vi tackar motståndare och domare för matchen

Undvik:

- x Att coacha varje aktion
- x Att styra spelaren med boll hela tiden

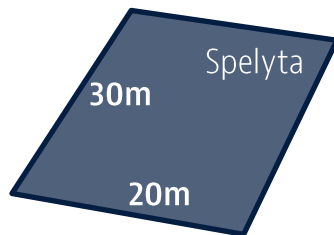
2.

Under match

- Matchen är till för att barnen ska spela, prova och ha roligt
- Vi uppmuntrar mod, bollkontakt och att försöka igen
- Vi ser till att alla spelar mycket och får prova
- Vi coachar enkelt och positivt mellan aktionerna



Blå tråden för Fotboll



Träningar / vecka	1 – 2 gånger
Träningens längd	60 – 75 minuter
Matcher / vecka	2-6 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid i match	Minst 2/3 speltid och turas om att starta
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – SvFF MV D – Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela, Lek och Lär

Träna och spela

Fokus i 5v5 är glädje, bollkontakt och enkla beslut med en lagkamrat

5 mot 5

8-9 år

"Jag, bollen och en lagkamrat"

Spelaren börjar förstå hur bollen, ytan och lagkamraten hänger ihop.



I 5v5 börjar spelarna spela tillsammans. Vi vill se spelare som visar sig, spelar vidare och hjälper varandra att ta tillbaka bollen.

Spelprinciper för 5 mot 5

Visa dig för laget	Tänk nästa aktion	Spela framåt	Ta tillbaka tillsammans	Våga spela
--------------------	-------------------	--------------	-------------------------	------------

Anfallsspel	Omställningar	Försvarsspel
Visa dig för bollhållaren	Reagera direkt	Pressa bollhållaren
Spela vidare	Gå framåt eller försvara	Hjälpas åt att vinna tillbaka
Gå framåt när möjlighet finns	Följa med	Vara mellan boll och mål

Ledaren förstärker			
Visa sig	Spela vidare	Reagera direkt	Hjälp varandra



Färdighetsträning för 5 mot 5

Viktigt i 5v5

Första touch mot nästa aktion

Båda fötterna används

Bollen hålls i rörelse

Våga spela vidare

Med boll**Utan boll****För laget****Målvakten**

Första touch mot nästa aktion	Visa sig för bollhållaren	Spelbarhet	Rulla bollen
Passa och ta emot bollen	Flytta sig efter passning	Hjälpa bollhållaren	Kasta bollen
Använda båda fötterna	Ta tillbaka bollen	Spelbredd	Fånga bollen
Driva, vända och utmana	Hjälpa laget	Uppflyttning	Våga vara spelbar

Fys

Koordination och riktningsförändringar
Arbeta i tempo
Lekfull allsidig rörelse

Mentalt

Våga prova
Göra nästa aktion
Hjälpa lagkamrater



Anpassning i träning och match 5 mot 5

I träning

- Anpassa yta, antal spelare och regler
- Dela grupper utifrån syfte, inte bara nivå
- Ge alla mycket bollkontakt och enkla beslut i spelet
- Variera grupper över tid

I match

- Matchen ska användas för utveckling och lärande
- Låt spelare prova olika positioner, även målvakt
- Se till att alla får mycket speltid och möjlighet att prova
- Uppmuntra spelarna att visa sig, spela vidare och hjälpa varandra

Tänk på

- Anpassning ska skapa trygghet och utveckling
- Spelare får prova olika positioner över tid
- Spelare utvecklas i olika takt
- Träningsmiljön är viktigare än matchresultatet



Veckoplanering för 5 mot 5

**Vi arbetar med samma tema i 2–4 veckor för att skapa repetition, trygghet och lärande över tid.
Temat ska synas i träning, spel och ledarens coaching.**

Tänk på i veckoplaneringen:

- Håll samma tema över flera veckor
- Upprepa i träning och match
- Variera övningar, men behåll fokus
- Coacha temat i träning och match

Exempel på hur ett tema kan återkomma i träning och match:

Vecka 1-2

Tema för perioden är: **Visa dig för laget**

Måndag

Tisdag

Onsdag

Träning

Torsdag

Fredag

Lördag

Poolspel

Söndag

Vi tittar extra efter:

- att spelarna visar sig för bollhållaren
- att de hjälper varandra i spelet
- att de vågar ta emot och spela vidare

Vecka 3-4

Tema för perioden är: **Spela vidare**

Måndag

Tisdag

Onsdag

Träning

Torsdag

Fredag

Lördag

Träning

Söndag

Vi tittar extra efter:

- att spelarna spelar vidare när de kan
- att bollen hålls i rörelse
- att de försöker igen när det inte lyckas direkt



Träningspasset för 5 mot 5

1.

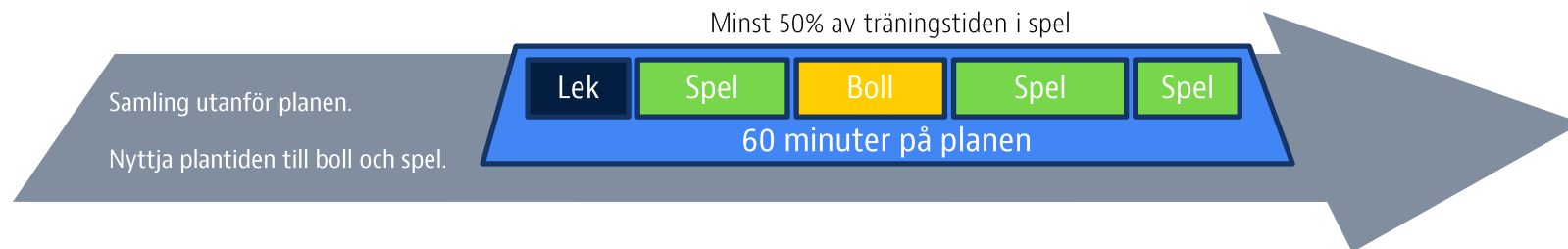
Planera kort och enkelt

- Korta övningar med tydligt syfte
- Byt övning innan energin dör
- Ha 1-2 varianter redo
- Planera för spel i slutet

2.

Led med energi

- Visa och starta snabbt
- Låt barnen prova många gånger
- Hjälプ kort, låt spelet fortsätta
- Uppmuntra att visa sig, spela vidare och försöka igen



Undvik:

- x Köer
- x Långa instruktioner
- x För mycket prat
- x Telefon

3.

Avsluta kort

- Samla laget snabbt
- Fråga: Vad tränade vi på idag?
- Beröm försök och engagemang
- Förbered nästa gång.

Ledarval:

- Mindre yta = fler aktioner
- Större yta = mer tid med bollen
- Färre spelare = fler bollkontakter
- Fler bollar = mindre väntan

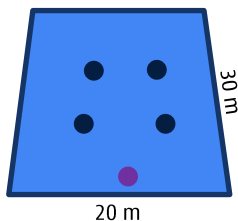


Matchen för 5 mot 5

1.

Före match

- Vi har en kort samling med laget
- Vi berättar vilka som startar och hur vi byter
- Vi låter spelarna prova olika positioner, även målvakt
- Vi har en kort uppvärmning med boll och moment från träning.



3.

Efter match

- Vi avslutar med en kort samling
- Vi frågar vad spelarna tyckte fungerade bra idag
- Vi lyfter något laget försökte göra tillsammans
- Vi tackar motståndare och domare för matchen

Undvik:

- x Att coacha varje aktion
- x Att styra spelaren med boll hela tiden

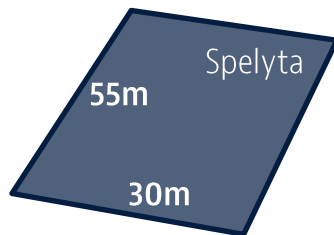
2.

Under match

- Matchen är till för att spelarna ska spela, prova och lära tillsammans
- Vi uppmuntrar spelarna att visa sig, spela vidare och hjälpa varandra
- Vi ser till att alla spelar mycket och får prova
- Vi coachar enkelt och positivt mellan aktionerna



Blå tråden för Fotboll



Träningar / vecka	1 – 3 gånger
Träningens längd	60 – 90 minuter
Matcher / vecka	Max 1,5 per vecka & spelare i snitt under säsong
Speltid i match	Alla spelar lika mycket & turas om att starta
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF MV D – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela, Lek och Lär

Träna och spela

Fokus i 7v7 är spelbarhet, samarbete och att börja förstå spelets ytor

7 mot 7

10-12 år

" Jag, bollen och laget börjar ta form "

Spelaren börjar förstå hur yta, passning och rörelse hänger ihop.



I 7v7 börjar laget ta form. Spelarna ska förstå hur yta, passning och rörelse hänger ihop, och börja samarbeta i både anfall och försvar.

Spelprinciper för 7 mot 7

Vara spelbar i yta	Förbered nästa aktion	Spela framåt i tempo	Närmast pressar	Våga ta beslut
--------------------	-----------------------	----------------------	-----------------	----------------

Anfallsspel	Omställningar	Försvarsspel
Vara spelbar i rätt ytor	Reagera direkt	Sätta press på bollhållare
Spela framåt när möjlighet finns	Gå framåt eller börja försvara	Hjälpas åt att vinna tillbaka
Förbereda nästa aktion	Följa med i spelet	Styra spelet bort från mål

Ledaren förstärker			
Spelbarhet i yta	Beslut före mottagning	Direkt reaktion	Samarbete i press



Färdighetsträning för 7 mot 7

Viktigt i 7v7

Första touch mot nästa aktion

Båda fötterna används

Bollen hålls i rörelse

Tempo utan stress

Med boll



Utan boll



För laget



Målvakten



Första touch mot nästa aktion	Göra sig spelbar	Spelbarhet	Rulla och kasta igång spel
Passa och ta emot i fart	Skapa yta	Bredd och djup	Fånga och kasta sig
Använda båda fötterna	Rörelse efter passning	Spelavstånd	Våga vara spelbar
Driva, vända och utmana	Pressa efter bolltapp	Uppflyttning/nedflyttning	Bryta djupledspassning
Skjuta / komma till avslut	Hjälpa laget i försvar	Försvarssida och täckning	Starta om spelet snabbt

Fys



Koordination och riktningförändringar
Arbeta i tempo
Grundläggande styrka med kroppen

Mentalt



Reflektera över lärande
Göra nästa aktion
Hjälpa lagkamrater att bli bättre



Anpassning i träning och match 7 mot 7

I träning

- Anpassa yta, antal spelare och regler efter syfte
- Dela grupper utifrån vad spelarna behöver träna på
- Ge spelarna många beslut med boll och utan boll
- Variera grupper och utmaning över tid

I match

- Matchen ska användas för utveckling och lärande
- Låt spelare prova olika positioner och roller över tid
- Se till att alla får mycket speltid och möjlighet att bidra
- Uppmuntra spelbarhet, samarbete och direkt reaktion i spelet

Tänk på

- Anpassning ska skapa trygghet och utveckling
- Spelare kan få utmaning inom laget, med andra lag eller i nästa spelform
- Spelare utvecklas i olika takt
- Träningsmiljön är viktigare än matchresultatet



Veckoplanering för 7 mot 7

Vi arbetar med samma tema i 2–4 veckor för att skapa repetition, trygghet och lärande över tid.
Temat ska synas i träning, spel och ledarens coaching.

Tänk på i veckoplaneringen:

- Håll samma tema över flera veckor
- Upprepa i träning och match
- Variera övningar, men behåll fokus
- Coacha temat i träning och match

Exempel på hur ett tema kan återkomma i träning och match:

Vecka 1-2

Tema för perioden är: **Vara spelbar i yta**

Måndag
Träning

Tisdag

Onsdag

Torsdag
Träning

Fredag

Lördag

Söndag
Match

Vi tittar extra efter:

- att spelarna gör sig spelbara i rätt ytor
- att de skapar vinkel och avstånd till bollhållaren
- att de vågar ta emot och spela vidare

Vecka 3-4

Tema för perioden är: **Förbered nästa aktion**

Måndag
Träning

Tisdag

Onsdag

Torsdag
Träning

Fredag

Lördag
Match

Söndag

Vi tittar extra efter:

- att spelarna tittar upp före mottagning
- att första touchen hjälper nästa aktion
- att bollen hålls i rörelse



Träningspasset för 7 mot 7

1.

Planera med tydligt tema

- Planera passet utifrån ett tydligt tema
- Ha korta övningar med progression
- Planera för spel med riktning och beslut
- Ha 1-2 varianter redo

2.

Led i spelet

- Visa kort och starta snabbt
- Låt spelarna lösa situationer i spelet
- Hjälp kort, låt spelet fortsätta
- Förstärk spelbarhet, nästa aktion och direkt reaktion

Minst 50 % av träningstiden i spel och matchlika moment

Samling utanför planen.

Nyttja plantiden till boll och spel.

Boll

Spel

Boll

Spel

Spel

60 - 90 minuter på planen

Undvik:

- x Köer
- x Långa instruktioner
- x För mycket prat
- x Stillastående spelare

3.

Avsluta kort

- Samla laget snabbt
- Fråga: Vad tränade vi på idag?
- Lyft goda exempel från spelet
- Förbered nästa träning

Ledarval:

- Mindre yta = snabbare beslut
- Större yta = mer tid och större ytor att använda
- Fler spelare = mer samarbete
- Färre spelare = fler aktioner per spelare
- Riktning i spelet = tydligare beslut

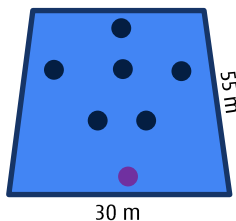


Matchen för 7 mot 7

1.

Före match

- Vi har en kort samling med laget
- Vi berättar vilka som startar och hur vi byter
- Vi lyfter dagens fokus, till exempel spelbarhet eller nästa aktion
- Vi har en kort uppvärmning med boll och moment från träning.



Undvik:

- x Coacha den som har bollen hela tiden
- x Styra varje beslut från sidan
- x Bara prata om resultatet

2.

Under match

- Matchen är till för att spelarna ska använda det vi tränar på
- Vi uppmuntrar spelbarhet, nästa aktion och direkt reaktion
- Vi ser till att alla spelar mycket och får bidra
- Vi coachar kort mellan aktionerna och låter spelarna lösa situationer

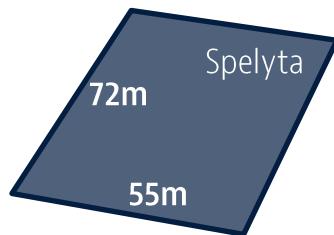
3.

Efter match

- Vi avslutar med en kort samling
- Vi frågar vad laget försökte göra kopplat till dagens fokus
- Vi lyfter några goda exempel från spelet
- Vi tar med oss en sak till nästa träning
- Vi tackar motståndare och domare för matchen



Blå tråden för Fotboll



Träningar / vecka	1 – 4 gånger
Träningens längd	60 – 90 minuter
Matcher / vecka	Max 1,5 per vecka & spelare i snitt under säsong
Speltid i match	Alla spelare får mycket speltid och möjlighet att bidra över tid.
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF MV D – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela, Lek och Lär

Träna och spela

Fokus i 9v9 är spelbarhet, lagdelar och större förståelse för spelet

9 mot 9

13-14 år

" Jag, bollen och lagdelarna"

Spelaren börjar förstå hur lagdelar samarbetar i större ytor.



I 9v9 börjar spelarna förstå hur lagdelar samarbetar i större ytor. Spelarna ska skapa spelbarhet, fatta beslut före och efter bollkontakt och återerövra bollen mer organiserat.

Spelprinciper för 9 mot 9

Skapa spelbarhet i flera riktningar	Ha plan för nästa aktion	Sätta och variera tempo	Återerövra organiserat	Våga spela under press
Anfallsspel	Omställningar		Försvarsspel	
Skapa spelbarhet och bredd/djup	Reagera direkt vid bollvinst och bolltapp		Direkt press vid bolltapp	
Spela framåt när möjlighet finns	Attackera eller säkra boll		Flera spelare deltar i press	
Få med flera spelare i anfall	Få med laget i nästa fas		Styra bort från centrala ytor	
Förbereda nästa aktion före mottagning			Skydda ytan framför mål	
Ledaren förstärker				
Spelbarhet i flera riktningar	Samarbete mellan spelare och lagdelar	Tempo: spela framåt eller säkra boll	Direkt reaktion vid bollvinst och bolltapp	



Färdighetsträning för 9 mot 9

Viktigt i 9v9

Första touch skapar nästa aktion

Båda fötterna används under press

Bollen hålls i rörelse i flera riktningar

Tempo i beslut och passningsspel

Med boll**Utan boll****För laget****Målvakten**

Första touch mot nästa aktion	Göra sig spelbar i flera riktningar	Spelbarhet	Starta spelet med fötter / händer
Passa och ta emot under press	Skapa yta för sig själv och andra	Bredd och djup	Fånga och kasta sig
Använda båda fötterna	Rörelse efter passning	Spelavstånd	Vara spelbar
Driva, vända och spela framåt	Reagera direkt vid bolltapp	Samarbete mellan lagdelar	Bryta djupledspassning
Avsluta eller spela sista passningen	Hjälpa laget på båda sidor av bollen	Uppflyttning / nedflyttning	Starta om spelet snabbt

Fys

Koordination och riktningförändringar
Arbeta i tempo
Grundläggande styrka med egen kropp
Repetition i hög aktivitet

Mentalt

Reflektera över lärande
Göra nästa aktion
Hjälpa lagkamrater att bli bättre
Ta ansvar i spelet



Anpassning i träning och match 9 mot 9

I träning

- Anpassa yta, antal spelare och regler efter syfte
- Dela grupper utifrån vad spelarna behöver träna på
- Ge spelarna många beslut i större ytor och fler riktningar
- Variera grupper, roller och utmaning över tid

I match

- Matchen ska användas för utveckling och lärande
- Låt spelare prova olika positioner och roller över tid
- Se till att alla får meningsfull speltid och möjlighet att bidra
- Uppmuntra spelbarhet, samarbete mellan lagdelar och direkt reaktion vid bollvinst och bolltapp

Tänk på

- Anpassning ska skapa trygghet och utveckling
- Rotation och lagsamarbete kan användas för rätt utmaning
- Spelare utvecklas i olika takt
- Träningsmiljön är viktigare än matchresultatet



Veckoplanering för 9 mot 9

Vi arbetar med samma tema i 2–4 veckor för att skapa repetition, trygghet och lärande över tid.
Temat ska synas i träning, spel och ledarens coaching.

Tänk på i veckoplaneringen:

- Håll samma tema över flera veckor
- Upprepa i träning och match
- Variera övningar, men behåll fokus
- Coacha temat i träning och match

Exempel på hur ett tema kan återkomma i träning och match:

Vecka 1-2

Tema för perioden är: **Skapa spelbarhet i flera riktningar**

Måndag
Träning

Tisdag

Onsdag
Träning

Torsdag
Träning

Fredag

Lördag

Söndag
Match

Vi tittar extra efter:

- att spelarna ger bollhållaren flera alternativ
- att laget skapar bredd, djup och spelavstånd
- att spelarna förbereder nästa aktion före mottagning

Vecka 3-4

Tema för perioden är: **Sätta och variera tempo**

Måndag
Träning

Tisdag

Onsdag
Träning

Torsdag
Träning

Fredag

Lördag
Match

Söndag

Vi tittar extra efter:

- att spelarna spelar framåt när möjlighet finns
- att laget kan säkra boll när det behövs
- att bollen hålls i rörelse med tempo och kontroll



Träningspasset för 9 mot 9

1.

Planera med tydligt tema

- Planera passet utifrån ett tydligt tema
- Ha korta övningar med progression
- Planera för beslut i större ytor och fler riktningar
- Ha 1-2 varianter redo

2.

Led i spelet

- Visa kort och starta snabbt
- Låt spelarna lösa situationer i spelet
- Hjälプ kort, låt spelet fortsätta
- Förstärk spelbarhet, tempo och samarbete mellan lagdelar

Minst 50 % av tränings tiden i spel och matchlika moment

Samling utanför planen.

Nyttja plantiden till boll, spel och matchlika moment.

Boll

Spel

Tema

Spel

Spel

60 – 90 minuter på planen

Undvik:

- x Köer
- x Långa instruktioner
- x För mycket prat
- x Stillastående spelare

3.

Avsluta kort

- Samla laget snabbt
- Fråga: Vad tränade vi på idag?
- Lyft goda exempel från spelet
- Förbered nästa träning & match

Ledarval:

- Mindre yta = snabbare beslut och mer press
- Större yta = mer tid och fler spelriktningar
- Fler spelare = mer samarbete mellan lagdelar
- Färre spelare = fler aktioner per spelare
- Riktning i spelet = tydligare beslut

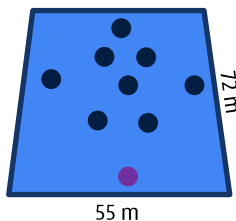


Matchen för 9 mot 9

1.

Före match

- Vi har en kort samling med laget
- Vi berättar vilka som startar och hur vi byter
- Vi lyfter dagens fokus, till exempel spelbarhet i flera riktningar eller tempo i spelet
- Vi har en kort uppvärmning med boll och moment från träning.



Undvik:

- x Coacha den som har bollen hela tiden
- x Styra varje beslut från sidan
- x Bara prata om resultatet

2.

Under match

- Matchen är till för att spelarna ska använda det vi tränar på i större ytor
- Vi uppmuntrar spelbarhet, tempo och direkt reaktion i spelet
- Vi ser till att alla får meningsfull speltid och möjlighet att bidra
- Vi cochar kort mellan aktionerna och förstärker samarbete mellan lagdelar

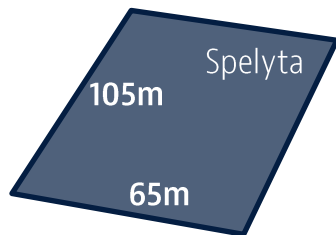
3.

Efter match

- Vi avslutar med en kort samling
- Vi frågar vad laget försökte göra kopplat till dagens fokus
- Vi lyfter några goda exempel från spelet
- Vi tar med oss en sak till nästa träning eller match
- Vi tackar motståndare och domare för matchen



Blå tråden för Fotboll



Träningar / vecka	1-7 beroende på ålder och ambitionsnivå
Träningens längd	60 – 90 minuter
Matcher / vecka	Max 1,5 per vecka & spelare i snitt under säsong
Speltid i match	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela, Lek och Lär

Träna och spela

Fokus i 11v11 är spelbarhet, struktur och att styra spelet tillsammans

11 mot 11

15 år och äldre

" Jag, bollen och laget som helhet "

Spelaren förstår sin roll i helheten och hur laget samarbetar i alla faser.



I 11v11 förstår spelarna sin roll i helheten. Laget samarbetar i alla faser, styr tempo och ytor, och tar gemensamt ansvar för att lösa spelet.

Spelprinciper för 11 mot 11

Skapa spelbarhet i lagets struktur	Styra spelet genom nästa aktion	Styra tempo för att skapa fördel	Styra återerövring som lag	Våga styra matchen och ta ansvar
Anfallsspel	Omställningar	Försvarsspel		
Bygga upp med tydlig struktur och balans	Reagera direkt vid bollvinst och bolltapp	Sätta press med understöd		
Spela framåt när möjlighet finns	Välja: attackera snabbt eller säkra boll	Styra spelet mot ytor där vi har övertag		
Variera tempo: framåt eller säkra boll	Organisera laget i nästa fas	Försvara kompakt mellan lagdelar		
Få med flera spelare i avslut		Skydda ytan framför mål		
Ledaren förstärker				
Roller i helheten	Samarbete mellan lagdelar	Tempo: när attackera och när säkra	Kollektiv press och kompakt försvar	



Färdighetsträning för 11 mot 11

Viktigt i 11v11

Första touch skapar nästa aktion

Båda fötterna används under press

Bollen hålls i rörelse i lagets struktur

Tempo i beslut och passningsspel

Med boll



Utan boll



För laget



Målvakten



Första touch mot nästa aktion	Göra sig spelbar i lagets struktur	Spelbarhet	Starta spelet med fötter / händer
Passa och ta emot under press	Skapa yta för sig själv och andra	Bredd och djup	Fånga och kasta sig
Använda båda fötterna	Rörelse efter passning	Spelavstånd	Vara spelbar
Driva, vända och spela framåt	Reagera direkt vid bolltapp	Samarbete mellan lagdelar	Bryta djupledspassning
Avsluta eller spela sista passningen	Hjälpa laget i anfall och försvar	Uppflyttning / nedflyttning	Kommunicera med laget

Fys

Koordination och riktningförändringar
Arbeta i tempo
Grundläggande styrka med egen kropp
Repetition i matchlika moment

Mentalt

Reflektera över lärande
Göra nästa aktion
Hjälpa lagkamrater att bli bättre
Ta ansvar i spelet



Anpassning i träning och match 11 mot 11

I träning

- Anpassa yta, antal spelare och regler efter syfte
- Dela grupper utifrån vad spelarna behöver träna på
- Ge spelarna många beslut i större ytor och fler riktningar
- Variera grupper, roller och belastning över tid

I match

- Matchen ska användas för utveckling och lärande
- Låt spelare utveckla roller och positioner över tid
- Se till att spelare får meningsfull speltid och tydliga uppgifter
- Uppmuntra ansvar, samarbete mellan lagdelar och spel i alla faser

Tänk på

- Anpassning ska skapa trygghet, utveckling och långsiktighet
- Rotation och lagsamarbete används för rätt utmaning och utvecklingsväg
- Spelare utvecklas i olika takt och har olika behov över tid
- Träningsmiljön är grunden, matchmiljön ska förstärka utvecklingen



Veckoplanering för 11 mot 11

Vi arbetar med samma tema i 2–4 veckor för att skapa repetition, trygghet och lärande över tid.

Temat ska synas i träning, spel och ledarens coaching.

Tänk på i veckoplaneringen:

- Håll samma tema över flera veckor
- Upprepa i träning och match
- Variera övningar, men behåll fokus
- Coacha temat i träning och match

Exempel på hur ett tema kan återkomma i träning och match:

Vecka 1-2

Tema för perioden är: **Skapa spelbarhet i lagets struktur**

Måndag
Träning

Tisdag

Onsdag
Träning

Torsdag
Träning

Fredag

Lördag

Söndag
Match

Vi tittar extra efter:

- att spelarna skapar spelbarhet i olika lagdelar
- att bollhållaren har flera alternativ i spelet
- att spelarna förbereder nästa aktion före mottagning

Vecka 3-4

Tema för perioden är: **Styra tempo för att skapa fördel**

Måndag
Träning

Tisdag

Onsdag
Träning

Torsdag
Träning

Fredag

Lördag
Match

Söndag

Vi tittar extra efter:

- att laget spelar framåt när möjlighet finns
- att laget kan säkra boll när det behövs
- att spelarna växlar tempo med kontroll och syfte



Träningspasset för 11 mot 11

1.

Planera med tydligt tema

- Planera passet utifrån ett tydligt tema
- Bygg progression från färdighet till spel
- Planera för beslut i matchlika situationer och alla faser
- Ha 1-2 varianter redo

2.

Led i spelet

- Visa kort och starta snabbt
- Låt spelarna lösa situationer i spelet
- Hjälp kort, låt spelet fortsätta
- Förstärk rollförståelse, tempo och samarbete i alla faser

Minst 50 % av tränings tiden i spel och matchlika moment

Samling utanför planen.

Nyttja plantiden till boll, spel och matchlika moment.

Boll

Spel

Tema

Spel

Spel

60 – 90 minuter på planen

Undvik:

- x Köer
- x Långa instruktioner
- x För mycket prat
- x Stillastående spelare

3.

Avsluta kort

- Samla laget snabbt
- Fråga: Vad tränade vi på idag?
- Lyft goda exempel från spelet
- Förbered nästa träning & match

Ledarval:

- Mindre yta = snabbare beslut och högre press
- Större yta = mer tid och större krav på samarbete
- Fler spelare = mer samarbete mellan lagdelar
- Färre spelare = fler aktioner per spelare
- Riktning i spelet = tydligare beslut och roller

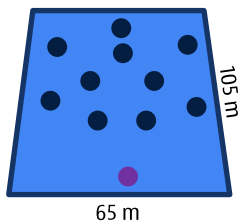


Matchen för 11 mot 11

1.

Före match

- Vi har en kort samling med laget
- Vi berättar vilka som startar och hur vi byter
- Vi lyfter dagens fokus, till exempel spelbarhet i lagets struktur eller tempo i spelet
- Vi har en kort uppvärmning med boll och moment från träning.



Undvik:

- x Coacha den som har bollen hela tiden
- x Styra varje beslut från sidan
- x Låta resultatet ta över lärandet

2.

Under match

- Matchen är till för att spelarna ska använda det vi tränar på i matchlika situationer
- Vi uppmuntrar spelbarhet, tempo och ansvar i alla faser
- Vi ser till att spelarna får meningsfull speltid och tydliga uppgifter
- Vi cochar kort mellan aktionerna och förstärker samarbete mellan lagdelar

3.

Efter match

- Vi avslutar med en kort samling
- Vi frågar vad laget försökte göra kopplat till dagens fokus
- Vi lyfter några goda exempel från spelet
- Vi tar med oss en sak till nästa träning eller match
- Vi tackar motståndare och domare för matchen

