



# Tränarutbildning Solängens BK

## KURSDAG 2





# SAMTALA OCH REFLEKTERA



Vilken eller vilka webbuppgifter har du lärt dig mest av?

Vilka svårigheter upplevde du med webbuppgifterna?

Vilken webbuppgift var mest intressant?



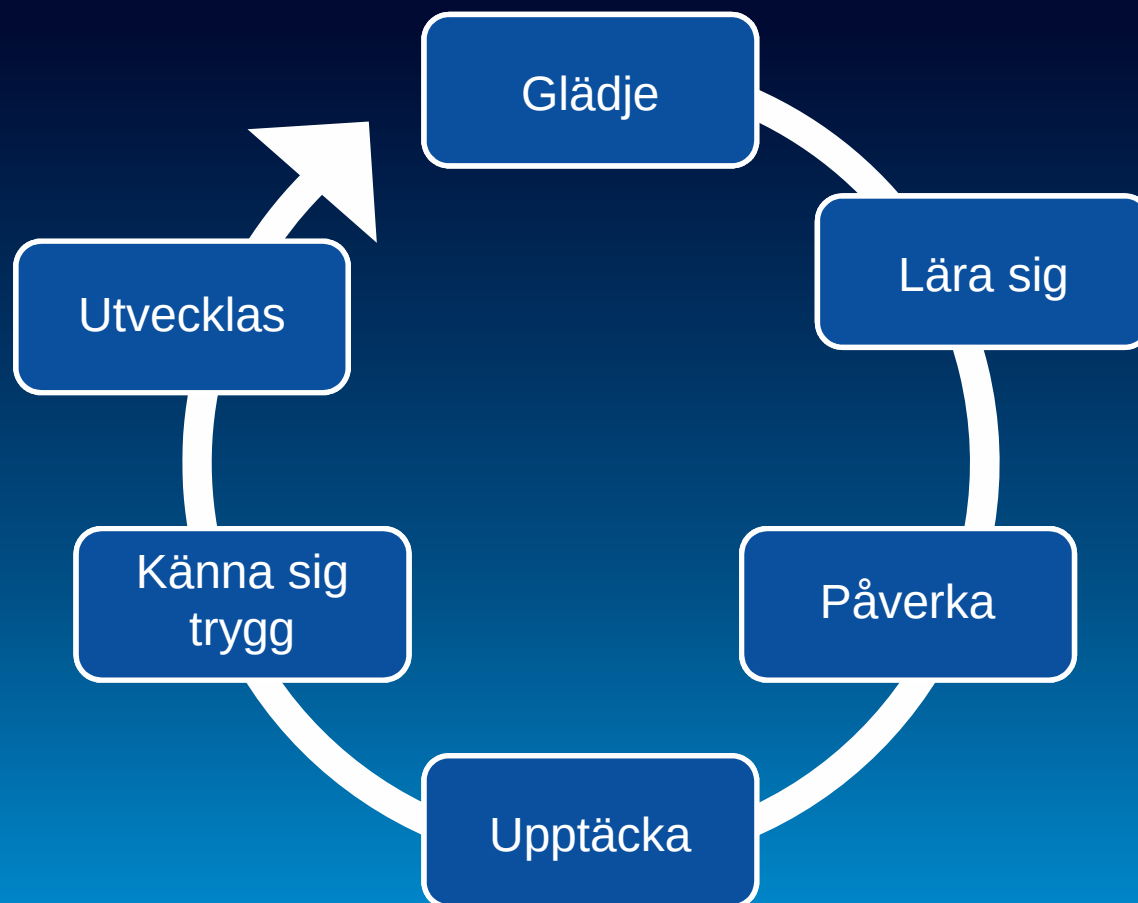
# BARNNS BEHOV







# BARNRÄTTSPERSPEKTIVET





# LÄRANDEMILJÖ – DISKUSSION

Vad kan jag som tränare göra varje träning för att barnen ska:

- känna sig kompetenta och känna att de lyckas?
- känna tillhörighet och samhörighet?
- känna att de påverkar?



# SAMTALA OCH REFLEKTERA



1. Varför vill du vara tränare för barn?
2. Vilka positiva förstärkningar är det som driver dig till att vara tränare inom barnfotbollen?





# ATT LÄRA SIG FOTBOLL

Positiv återkoppling och positiv förstärkning

Mycket spel

Lek och allsidig fysisk aktivitet

Fokusera på prestation och goda försök

Låt barnen vara med och bestämma

Hög aktivitet under träningen



# METODER INSTRUKTIONSINLÄRNING

Förklara med ord







# PLANERING

Säsongspanering

Månadsplanering

Veckoplanering

Träningspass

Övning



Skuggspel





# ATT SKAPA EFFEKTIV TRÄNING



**Många repetitioner**

**Smålagsspel –  
riktningsbestämt**



**Drillövningar**



**Mindre matchlikt**

**Matchlikt**



**Köer – ej funktionellt**

**Få repetitioner**

**Stort spel – stor yta och många  
spelare**



*The 4 corner matrix for player development – Mark Upton*



# SAMTALA OCH REFLEKTERA



Diskutera på vilka olika sätt som en spelarutbildningsplan i föreningen kan vara ett stöd för planeringsarbetet.

Med vilka personer brukar du genomföra planeringsarbetet?

# Spelarutbildningsmatris



Version  
150701

Hjälp att  
Logga in

Spelsystem  
Spelformer

| Teknik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Anfallsspel                                                                                                                                      | Försvarsspel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Spelsystem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nivå 1</b><br>Förklaring<br>Användning<br>Börja Rätt<br><br><b>Nivå 2</b><br>Fotbollsglädje -<br>Lek/Enkelt/<br>Individen<br>6-8 år<br><br><b>Nivå 3</b><br>Teknik/<br>Lära att träna<br>Få medspelare nära<br>9-11 år<br><br><b>Nivå 4</b><br>Anfallsspel/<br>Träna för att lära<br>Medspelare i lagdelen<br><br><b>Nivå 5</b><br>Försvarsspel/<br>Träna för att prestera<br>Helheten/<br>Laget<br>16-19 år | <b>Driva</b><br>Passning – Insidalutsida<br><br><b>Mottagning – Insidalutsida</b><br>Skott – Insidalutrist<br><br><b>Fintal/dribbla – Diverse finter</b><br>Fintal/dribbla – Tacka/utmana<br>Nick – Grund<br><br><b>Mottagning – Medtagning</b><br>Vändning<br>Passning – Inkast | <b>Grundf – Spelbar</b><br><br><b>Grundf – Spelavstånd</b><br><br><b>2 mot 1 – Vägspel</b><br>2 mot 1 – Överlämning<br>Passningsspel – Fria ytor | <b>Individuell Press – Rättvänd</b><br>Individuell Press – Felvänd<br><br><b>Grundf – Markering</b><br>Grundf – Press & Understöd<br>Markeringsförsvar man-man<br><br><b>Grundf – Press &amp; Täckning</b><br>Markeringsförsvar – Kombinationsmarkering<br><br><b>Farliga ytor</b><br>Fördroja<br><br><b>Markeringsförsvar – Zonmarkering</b><br>Kollektivt försvar – Centreringsöverflyttning<br>Kollektivt försvar – Övertalighet<br><br><b>Positionsförsvar</b><br>Omställningar – Anfall till försvar<br>Samarbete målvakt och försvar<br>Fasta situationer | <b>3-manna; Så spelar vi</b><br><br><b>5-manna; 2-2 Så spelar vi Allmänt</b><br><br><b>7-manna; 2-3-1 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp</b><br><br><b>9-manna; 4-1-3 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp</b><br><br><b>11-manna; 4-3-3 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp</b><br><br><b>11-manna; 4-2-3-1 Allmänt</b><br><br><b>11-manna; 4-4-2 Allmänt Anfallsspel Försvarsspel</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



# Spelarutbildningsplan/Policy





## Fotbollstermer

### ANFALLSPEL

**Spelavstånd:**  
Avstånd mellan bollhållaren och passningsmottagaren.

**Spelbredd:**  
Innebär att spelaren har förmåga att utnyttja hela planens bredd.

**Speldjup:**  
Innebär att bollhållarens har medspelare både framför och bakom sig.

**Passningsskugga:**  
Är det område bakom den motståndare som angräper bollhållaren och till vilken bollhållaren inte kan spela bollen.

**Tillbakaspel:**  
Bollhållaren passar bakåt för att behålla bollen inom laget.

**Uppspel:**  
Att spela från egen planhalva till motståndarens planhalva, och där ha bollen under kontroll.

**Dribbå:**  
Bollhållaren försöker passera motståndaren med bollen under kontroll.

**Finta:**  
Bollhållaren försöker få motståndaren att tro att han ska göra en sak, och sedan göra något annat.

**Utmåna:**  
Bollhållaren försöker skapa 1 mot 1 situation genom att driva bollen mot en motståndare.

**Vända spelet:**  
Att i anfall flytta över spelet från ett område till ett annat.

**Kross boll:**  
Lång passning från den ena sidan planen till den andra sidan.

### FÖRSVARSPEL

**Försvårssida:**  
Spelaren skall placera sig mellan bollen och det egna målet.

**Press:**  
Bollhållaren angräps av närmaste försvarare och får därigenom svårt att spela bollen framåt.

**Markering:**  
Spelaren befinner sig så nära sin motståndare att han kan bryta en passning innan motståndaren hinner ta emot den.



# PLANERINGSHJULET



# SAMTALA OCH REFLEKTERA



Vilka erfarenheter har ni av att arbeta enligt  
planeringshjulet?





# OMSTÄLLNING TILL FÖRSVARSSPEL

## Direkt återerövring

Intensiv press på  
bollhållaren

Snabbt ta tillbaka  
bollen

Hindra kontring





# OMSTÄLLNING TILL FÖRSVARSSPEL

## Indirekt återerövring

Laget tillbaka till  
utgångspositioner

Täcker ytor/markerar

Väntar tills chanserna att erövra  
bollen blivit större

Minska spelytorna





# FOTBOLLSUTHÅLLIGHET

**Vad är fotbollsuthållighet?**

**Hur tränar dina spelare  
uthållighet?**





# FOTBOLLSUTHÅLLIGHET

X-----X-----X-----X



Förbättra  
återhämtningsförmågan  
(fler aktioner/min)



Nuläge: X-----X  
Nyläge: X--X--X



Smålagsspel





# FOTBOLLSUTHÅLLIGHET

X-----X-----X-----X

Behålla snabb  
återhämtningsförmåga  
(behålla fler aktioner/min)

Nuläge: X-X---X-----X  
Nyläge: X-X-X-X-X-X

Mellanstora spel  
Stora spel



# OLIKA TYPER AV SPEL

**Smålagsspel:** 3 eller 4 spelare per lag

**Mellanstort spel:** 5 – 7 spelare per lag

**Stort spel:** 8-11 spelare per lag



# PLANENS STORLEK

För att få en lämplig storlek på planen vid de olika typerna av spel rekommenderar vi att du multiplicerar antalet utespelare per lag med 10 för att få längden på planen och med 6 för att få bredden på planen.

## **Exempel: 4 utespelare per lag**

Planens längd:  $4 \times 10 = 40$  meter

Planens bredd:  $4 \times 6 = 24$  meter



# FYSISKA GRUNDKVALITETER

## KOORDINATION

Samordna kroppsrörelser

Hög explosivitet kräver  
kroppskontroll

Utmanande övningar





# FYSISKA GRUNDKVALITETER

## FOTBOLLSSTYRKA

Investering för framtiden

Ökar kroppens tålighet

Kan utföra explosiva aktioner

Mest dynamisk styrka

Statisk styrka för bålen

Hoppstyrketräning







# FYSISKA GRUNDKVALITETER

## FOTBOLLSRÖRLIGHET

Uppfylla spelets krav

Volleyspark – långt löpsteg

Benpendlingar

Förflyttning i  
kombination med dynamisk rörlighet





# FYSISKA GRUNDKVALITETER

## FOTBOLLSSNABBHET

Reaktionssnabbhet

Aktionssnabbhet

Frekvenssnabbhet

Accelerationssnabbhet





# FYSISKA GRUNDKVALITETER

## FOTBOLLSUTHÅLLIGHET

Återhämtning mellan explosiva  
aktioner

Återhämtning mellan träning  
och match

Smålagsspel

Mellanstort spel

Stort spel







# Nostalgi







# Artisterna





