

# SPELARUTBILDNINGSPLAN

# SPELARUTBILDNINGSPLAN



**Vi vill långsiktigt bygga trygga & hungriga spelare med stark problemlösningsförmåga.**

# SPELARUTBILDNINGSPLAN



**Det är centralt att  
all träning baseras på  
framförallt glädje.**




# SPELARUTBILDNINGSPLAN



**Den långsiktiga utvecklingen  
är överordnad det  
kortsiktiga resultatet.**

# SPELARUTBILDNINGSPLAN



**I spelet får spelaren ta egna beslut & lära sig av både framgångar & motgångar.**

# SPELARUTBILDNINGSPLAN



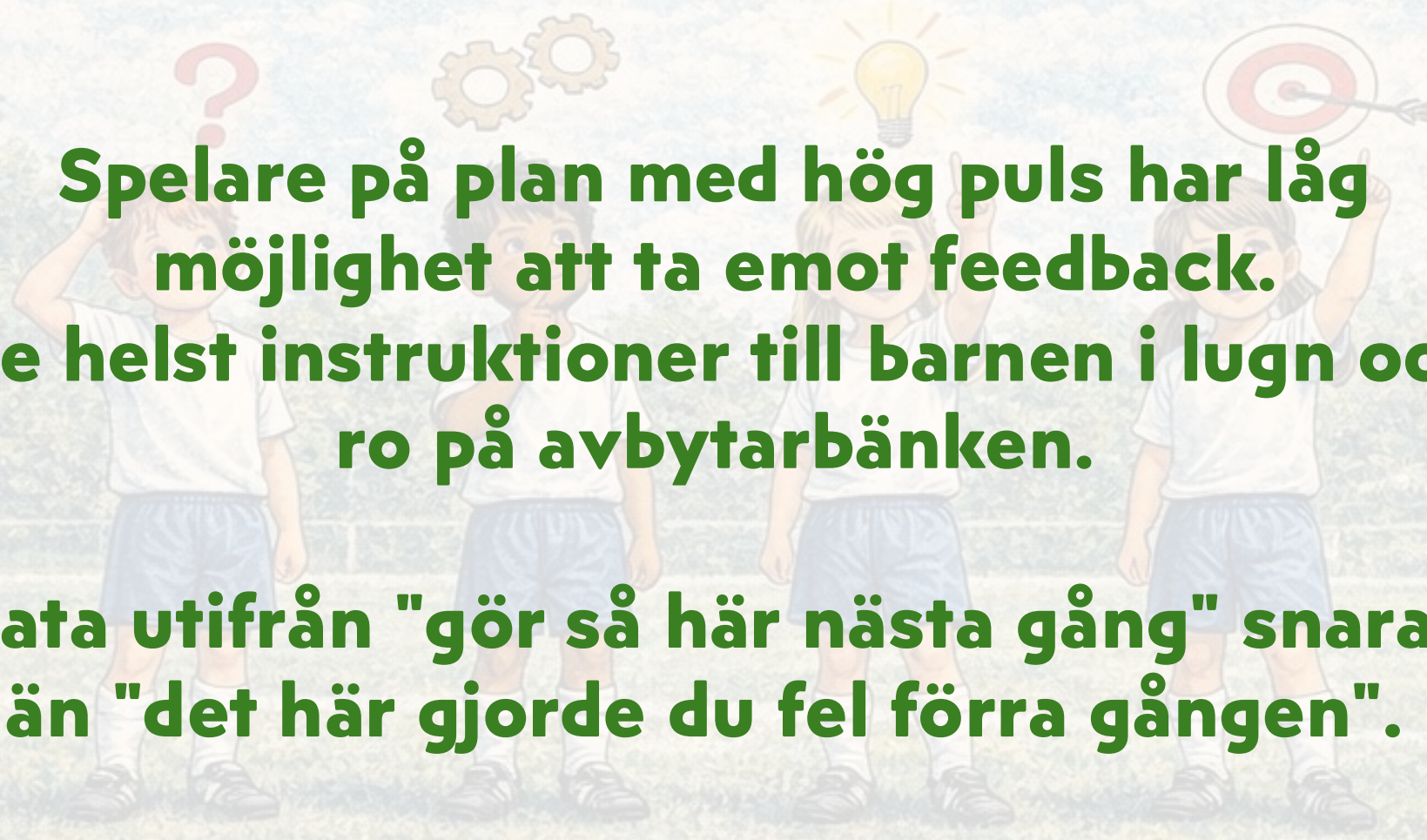
**Under match stöttar föräldrarna spelarna men överlåter instruktionerna till ledaren.**

# KOMMUNIKATION UNDER MATCH & TRÄNING

**Som ledare är fokus att bekräfta bra beteenden snarare än att tillrättavisa "felaktiga" beslut & beteenden.**

**Vi vill inte dämpa spelarnas förmåga att vara kreativa & utveckla sin problemlösningsförmåga.**

# KOMMUNIKATION UNDER MATCH & TRÄNING



**Spelare på plan med hög puls har låg  
möjlighet att ta emot feedback.  
Ge helst instruktioner till barnen i lugn och  
ro på avbytarbänken.**

**Prata utifrån "gör så här nästa gång" snarare  
än "det här gjorde du fel förra gången".**

# KOMMUNIKATION UNDER MATCH & TRÄNING



**En ledare i taget ropar instruktioner till spelare på planen, både avseende spel och byten.**

**Barn i den här åldern har inte utvecklat ett sinne att för att ta emot instruktioner från flera parter när de fokuserar på spelet. Byten sker därför företrädesvis vid spelavbrott eller periodpaus.**

# SPEL MED BOLL



## AMBITION

**Spelarna ska känna sig bekväma med att frakta och skydda boll.**

**De ska inte känna rädsla inför risken av att bli av med bollen.**



# SPEL UTAN BOLL



## AMBITION

**Spelarnas vilja ska vara att återerövra boll så fort som möjligt vid bolltapp.**

**Hungriga spelare är de bästa lagspelarna.**

# KÖ

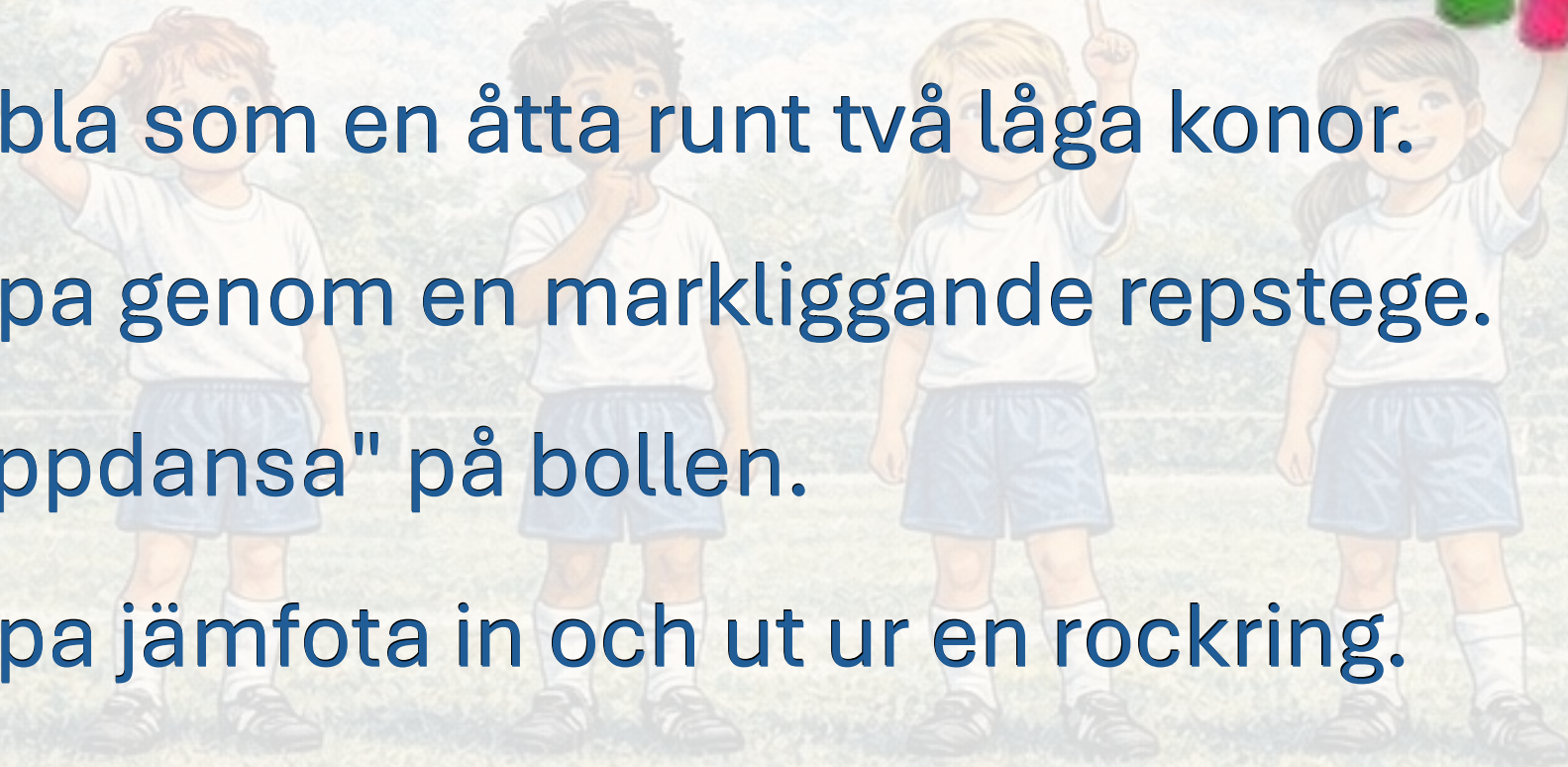
## UNDVIK KÖER - KÖ ÄR BARNENS FRÄMSTA DISTRAKTION

Vissa övningar kräver ändå att planen är fri för att en eller ett par spelare ska få röra sig fritt, då kan lätt köbildning eller liknande uppstå.

Förbered mini-uppdrag i anslutning till köplatsen som spelarna kan utföra medan de väntar.

# KÖ

1. Dribbla runt en låg kon.
2. Dribbla som en åtta runt två låga konor.
3. Hoppa genom en markliggande repstege.
4. "Steppdansa" på bollen.
5. Hoppa jämfota in och ut ur en rockring.



# MATCHBILD



**Det är OKEJ att det bildas spelarklungor under match, det är ett kvitto på att spelarna vill vinna bollen.**

# POSITIONER

I spelformen 5-mot-5 finns förutom målvakt två positioner, dessa kallas lagdelar; fram och bak.

Barn känner sig ofta trygga med tydlighet. Det är ändå närsomhelst okej för en "back" att gå på ett offensivt äventyr och vice versa.

Vi vill inte tillrättavisa ett risktagande, hellre bekräfta ett försök till en kreativ lösning som kan ge avkastning även om aktionen inte var ledarens ursprungsplan.

Positioner bör roteras.

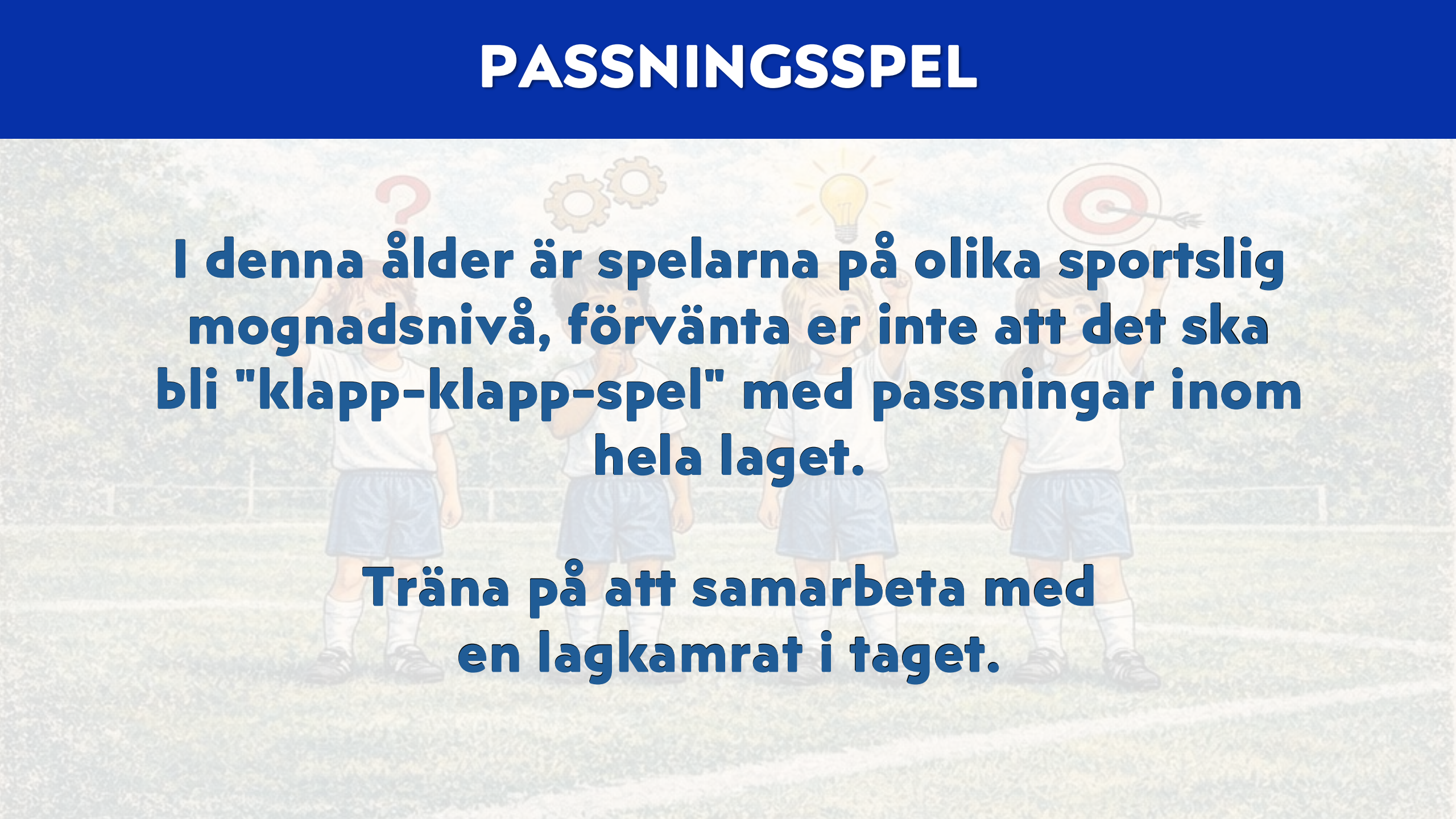
# VISION



**ALLA SPELARE ANFALLER**  
- viljan att göra nästa mål.

**ALLA SPELARE FÖRSVARAR**  
- viljan att vinna tillbaka bollen.

# PASSNINGSSPEL



I denna ålder är spelarna på olika sportslig mognadsnivå, förvänta er inte att det ska bli "klapp-klapp-spel" med passningar inom hela laget.

Träna på att samarbeta med en lagkamrat i laget.

# INFÖR ETT TRÄNINGSPASS


Rekommendation om minst en ledare per åtta spelare.

Stationsupplägg är ett bra sätt att säkerställa fokus, undvika köer och få barnen att känna sig sedda.

Korta samlingar mellan övningar, instruktioner om max 40 sekunder.

Är ni flera ledare, var inte rädd för att släppa loss en ledare under en övning som förbereder nästa övning så att det finns ett bra flyt under hela träningen, då bibehålls fokus.

# TRÄNINGFOKUS

- 1. Teknikövningar** - bli bekväm med bollen. 
- 2. Bolltransport** – bli bekväm med att transportera bollen nära fötterna. 
- 3. En-mot-en** – bli bekväm med bollen trots att du är under attack samt träna viljan att vinna tillbaka bollen.
- 4. Dribblingar** – bli bekväm med att ta sig förbi en motståndare på egen hand.

# TRÄNINGFOKUS

**5. Två-mot-en eller två-mot-två** - problemlösning med max en kompis.

**6. Småmålsspel** - så få spelare som möjligt för att undvika exkludering i större grupp.

**7. Målvaktsövningar i grupp** - fånga boll, rulla ut boll, alla är målvakter på träning.

**8. Försvarsspel** - bli bekväm med att markera en motståndare i syfte att vinna tillbaka bollen.

# MOMENT SOM INTE ÄR RELEVANTA ATT TRÄNA

**Styrketräning. Spelformationer. Helplansmatch.**

## **Fasta situationer**

Syftet med fasta situationer bör endast vara att spelet ska komma igång så fort som möjligt.

## **Nicka bollen**



# MÅLVAKTRÄNING

**Målvaktsträning ska ske i små portioner på VARJE träningstillfälle av SAMTLIGA spelare.**

**Lättsamma övningar:**

Kasta bollen till varandra

Kasta lyror till sig själv

Kasta sig mot marken med bollen

Utrullning

Utkastning

# Tävlingsmentalitet



## Den vanligaste missuppfattningen:

Vi räknar **INTE** mål inom fotbollen längre = FALSKT!!!

Under matcher räknar vi **varje** mål.

Hungern att prestera och viljan att vinna är **elementär**.

I varje match utses en vinnare och en förlorare, gäller 5-mot-5.

Fokus efter match är på nästa uppgift och långsiktig utveckling.

Träna på att fira både vinster och enskilda mål på ett sportsligt och **glädjefullt** sätt.

Det är **OKEJ** att sura/vara besviken efter en förlust.

Först från 13 års ålder (9vs9) dokumenteras matchernas utfall i en tävlingstabell.

# SPELARUTBILDNINGSPLAN