



Spelarutbildningsplan 2024

Innehållsförteckning

1. Bakgrund och syfte
2. Mariebo IK:s vision och värdegrund
3. Spelets skeden
4. Spelform 3 mot 3
5. Spelform 5 mot 5
6. Spelform 7 mot 7
7. Spelform 9 mot 9
8. Spelform 11 mot 11
9. Kort fördjupning
10. Framtida revideringar
11. Referenslista och vidare läsning

1. Bakgrund och syfte

- Spelarutbildningsplanen tar hänsyn till att utveckla barn och ungdomar både fysiskt, psykologiskt, socialt och idrottsligt utifrån riktlinjerna i Fotbollens spelarelek och lär
- Spelarutbildningsplanen ska leva upp till barn och ungdomars behov och utgå från barnkonventionen och barnrättsperspektivet. Behoven tillgodoses om tränarna skapar en miljö där grundförutsättningarna är att barn och ungdomar är trygga, mår bra och lär sig fotboll.
- 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.
- Stora delar av innehållet i detta dokument är direkt hämtat ur Svenska Fotbollförbundets (SvFF) spelarutbildningsplan.
- Föreningens ledare behöver utbildas till fotbollstränare och få stöd från föreningen i sitt ledarskap.

2. Mariebo IK vision och värdegrund

Vision

Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt!

Värdegrund Mariebo IK

Barnkonventionens grundläggande och principer.

- Artikel 2 Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter.
- Artikel 3 Vid alla beslut som rör barn ska i första hand beaktas vad som är barnets bästa.
- Artikel 6 Barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.
- Artikel 12 Barn har rätt att uttrycka sin mening i alla frågor som berör barnet.
- Artikel 31 Barns rätt till lek, vila och fritid.

Riksidrottsförbundets värdegrund Idrotten vill

- [Glädje & gemenskap - demokrati & delaktighet - alla rätt att vara med - rent spel](#)

Fotbollens spela lek och lär

- [Fotboll för alla, Barns och ungdomars villkor, Fokus på glädje, ansträngning och lärande, Hållbart idrottande och Fair Play.](#)

Policy kösystem

Grunden för Mariebo IK är att vi är en öppen förening som erbjuder alla en möjlighet att träna fotboll hos oss där vi utgår från Svenska Fotbollsförbundets riktlinjer.

För att vi ska kunna erbjuda bra träningar måste följande uppfyllas:

3 mot 3

Minst en ledare per sex spelare.

5 mot 5

Minst en ledare per åtta spelare.

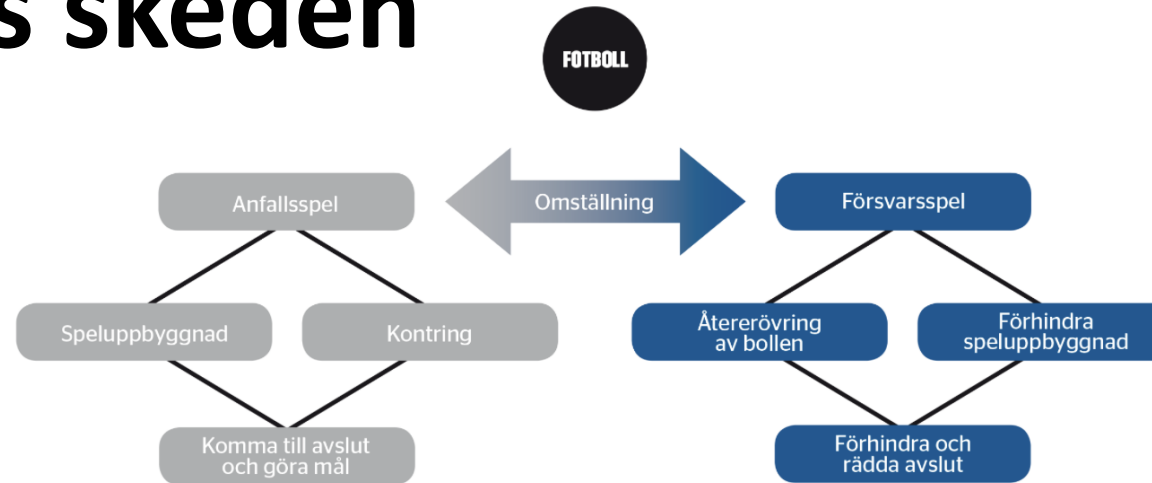
7 mot 7, 9 mot 9 och 11 mot 11

Minst en ledare per tio spelare.

Om inte förutsättningarna ovan uppfylls så praktiseras väntelista med turordning som administreras av **Mariebo IK:s kansli**. När det handlar om spelare och grupper av spelare som lämnar närliggande fotbollsföreningar så tas detta upp i ungdomssektionen där beslut om turordning fattas i varje enskilt fall.

När lagens storlek växer så tar ledarna hjälp av ungdomssektionen med hur man kan bedriva träning som uppfyller målen enligt spelarutbildningsplanen.

3. Spelets skeden



Anfallsspel

Speluppbyggnad är skedet när laget har bollen och motståndarna har intagit försvarsformation.

Kontring är skedet när laget erövrar bollen och motståndarna inte har hunnit inta försvarsformation.

Komma till avslut och göra mål är skedet när laget kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.

Försvarsspel

Förhindra speluppbyggnad är när motståndarna har bollen och laget intagit försvarsformation.

Återerövring är skedet när motståndarlaget erövrar bollen och laget inte har hunnit inta försvarsformation.

Förhindra och rädda avslut är skedet när motståndarna kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.

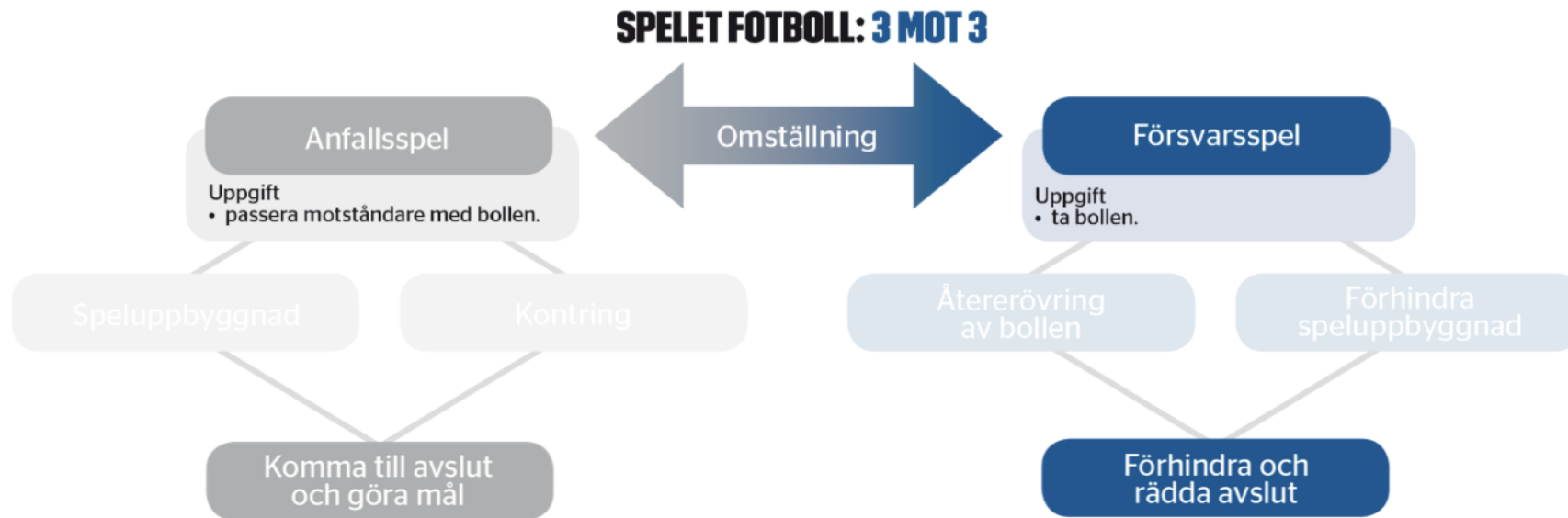
4. Spelformen 3 mot 3, 6-7 år



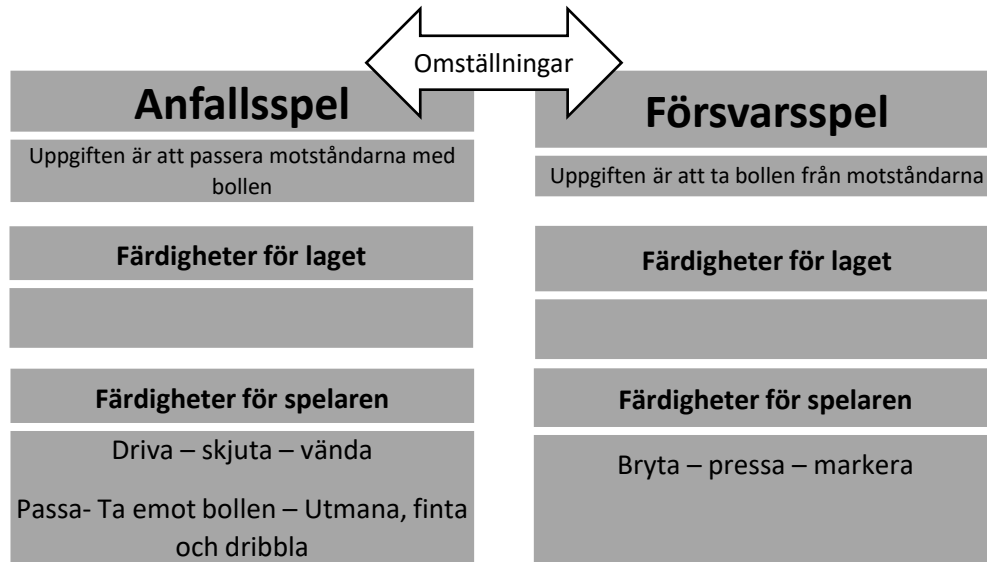
Mariebo IK följer Svenska FFs rekommendationer i hur träning och match ska bedrivas.

- [Fakta](#) om spelformen 3 mot 3
- [Träning](#) i spelformen 3 mot 3
- [Match](#) i spelformen 3 mot 3
- Beskrivning om [spelet](#) i spelformen 3 mot 3
- [Planera](#) i spelformen 3 mot 3
- [Regler](#) i spelformen 3 mot 3
- Se även: [Fotbollens nationella spelformer - Förening och aktiva \(svenskfotboll.se\)](#)

Spelet 3 mot 3



Så här spelar och tränar vi 3 mot 3



Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Fördjupa dig i ämnet genom att gå in på länken nedan:

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/fotbollspsykologi/>

Övningar 3 mot 3

Hitta övningar och lekar på
Svenska FFs fotbollsportal.
-Scanna eller klicka på QR-kod!



1 FÄRDIGHETER
2 SPEL 25-30%
3 FÄRDIGHETER
4 SPEL 25-30%
5 FÄRDIGHETER

5. Spelformen 5 mot 5, 8-9 år



Mariebo IK följer Svenska FFs rekommendationer i hur träning och match ska bedrivas.

- [Fakta](#) om spelformen 5 mot 5
- [Träning](#) i spelformen 5 mot 5
- [Match](#) i spelformen 5 mot 5
- Beskrivning om [spelet](#) i spelformen 5 mot 5
- [Planera](#) i spelformen 5 mot 5
- [Regler](#) i spelformen 5 mot 5
- Se även: [Fotbollens nationella spelformer - Förening och aktiva \(svenskfotboll.se\)](https://www.svenskfotboll.se/foerening-och-aktiva/)

Spelet 5 mot 5



Så här spelar och tränar vi 5 mot 5



Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare säger ”bra kämpat” och ”försök igen” till sina lagkamrater.

Fördjupa dig i ämnet genom att gå in på länken nedan:

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/fotbollpsykologi/>

Övningar 5 mot 5

Hitta övningar och lekar på
Svenska FFs fotbollsportal.
-Scanna eller klicka på QR-koden!



1 FÄRDIGHETER
2 SPEL 25-30%
3 FÄRDIGHETER
4 SPEL 25-30%
5 FÄRDIGHETER

6. Spelformen 7 mot 7, 10-12 år

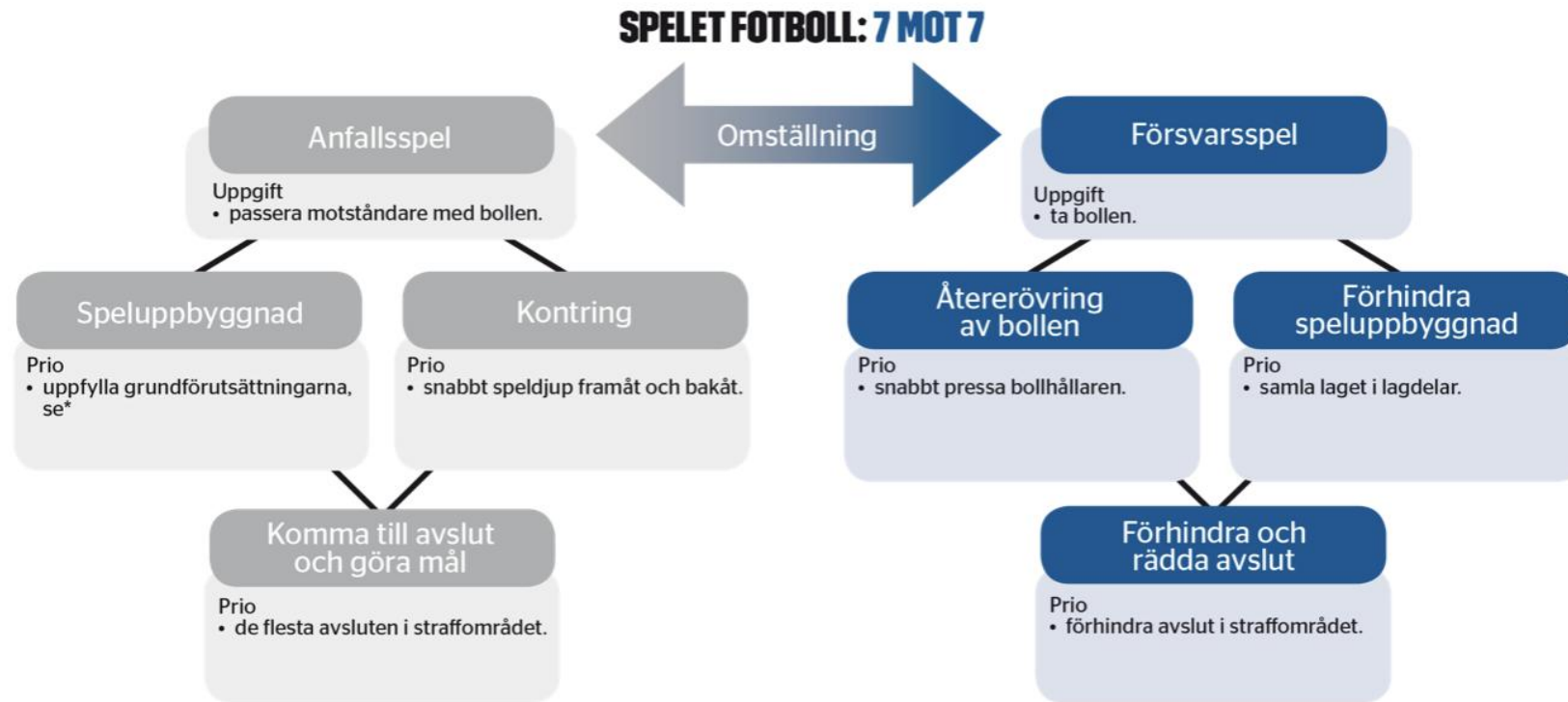


Mariebo IK följer Svenska FFs rekommendationer i hur träning och match ska bedrivas.

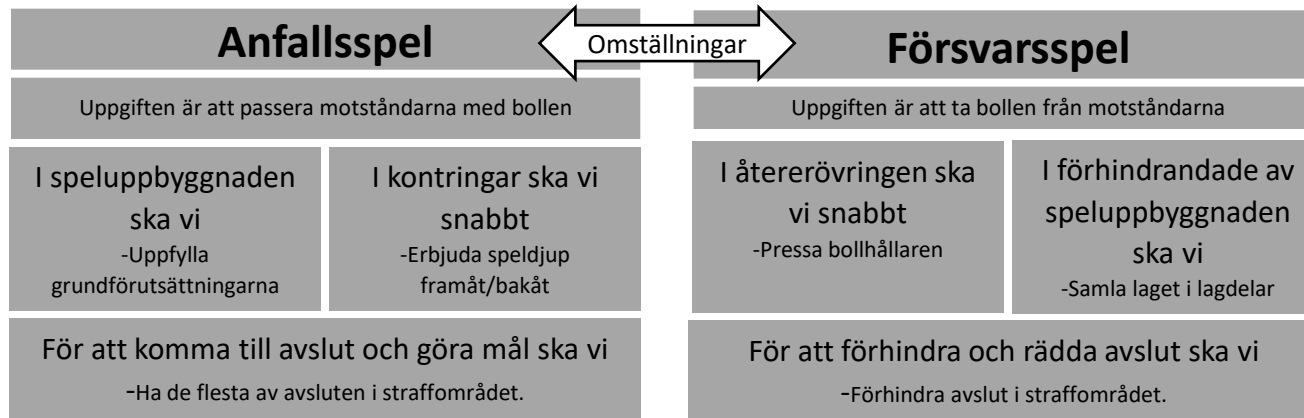
- [Fakta](#) om spelformen 7 mot 7
- [Träning](#) i spelformen 7 mot 7
- [Match](#) i spelformen 7 mot 7
- Beskrivning om [spelet](#) i spelformen 7 mot 7
- [Planera](#) i spelformen 7 mot 7
- [Regler](#) i spelformen 7 mot 7

Se även: [Fotbollens nationella spelformer - Förening och aktiva \(svenskfotboll.se\)](#)

Spelet 7 mot 7



Så här spelar och tränar vi 7 mot 7



Färdigheter för laget	
Spelbarhet	Speldjup
Spelbredd	Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
	Väggspel

Färdigheter för spelaren
Driva – skjuta – vända
Passa- Ta emot bollen – Utmana, finta och dribbla

Extra färdigheter för målvakten
Rulla bollen – Kasta bollen

Färdigheter för laget
Försvarssida – Täckning
Uppflyttning -Nedflyttning

Färdigheter för spelaren
Bryta – pressa – markera – tackla

Extra färdigheter för målvakten
Fånga bollen – Palming – Kasta sig – Bryta djupledspassing

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.
Fördjupa dig i ämnet genom att gå in på länken nedan:
<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/fotbollpsykologi/>

Övningar 7 mot 7

Hitta övningar och lekar på Svenska FFs
fotbollsportal.

Scanna QR-koden.



7. Spelformen 9 mot 9, 13-14 år

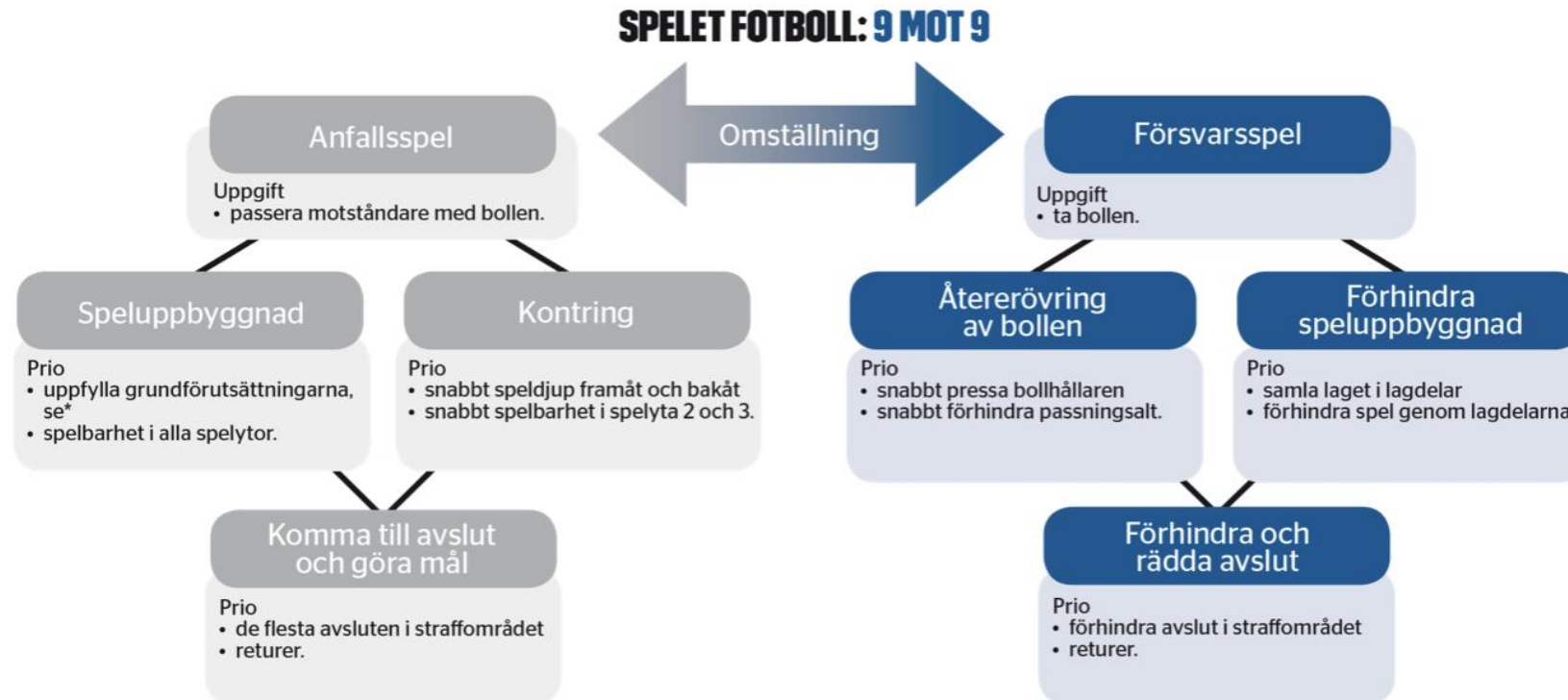


Mariebo IK följer Svenska FFs rekommendationer i hur träning och match ska bedrivas.

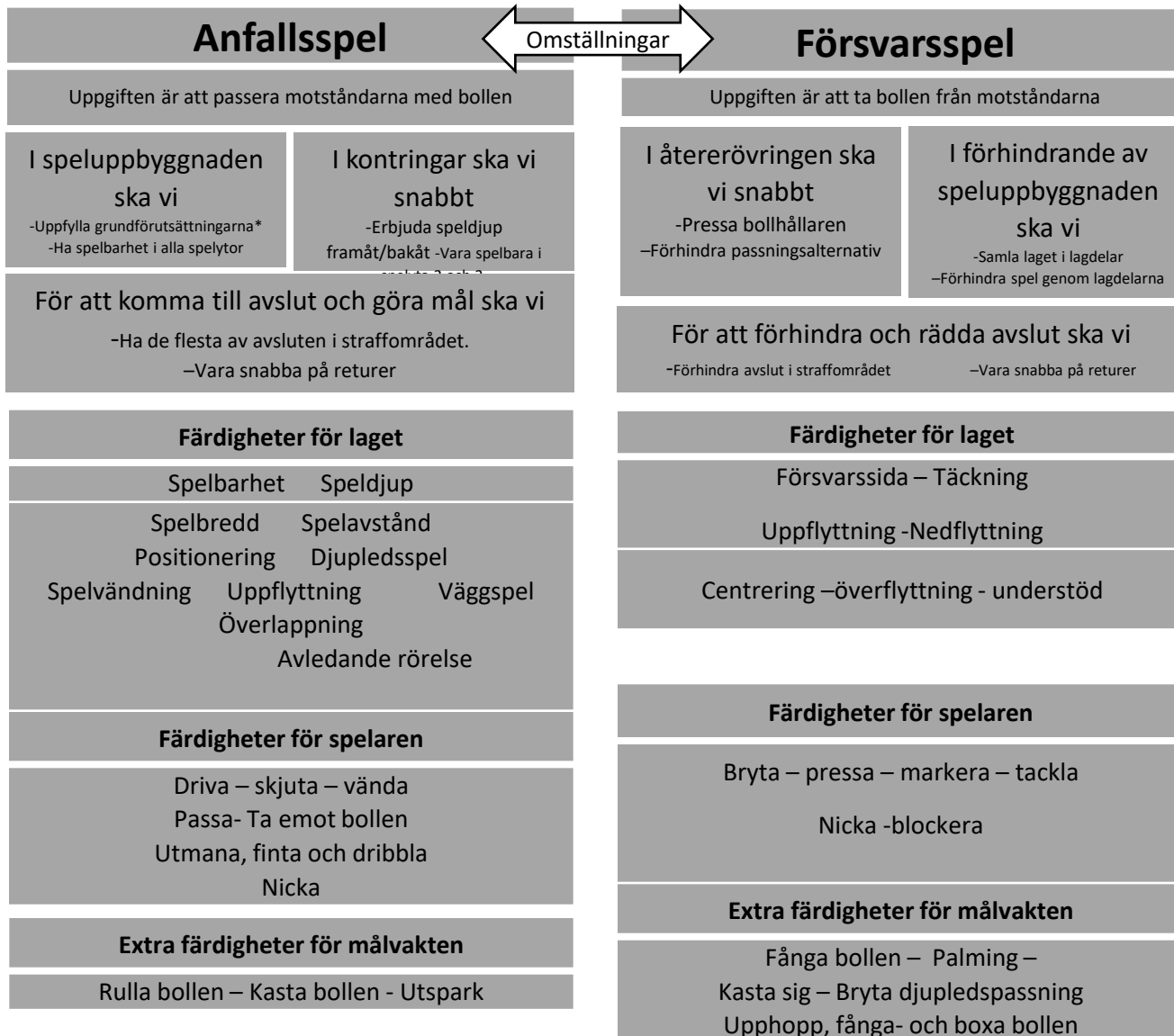
- [Fakta](#) om spelformen 9 mot 9
- [Träning](#) i spelformen 9 mot 9
- [Match](#) i spelformen 9 mot 9
- Beskrivning om [spelet](#) i spelformen 9 mot 9
- [Planera](#) i spelformen 9 mot 9
- [Regler](#) i spelformen 9 mot 9

Se även: [Fotbollens nationella spelformer - Förening och aktiva \(svenskfotboll.se\)](https://www.svenskfotboll.se/foerening-och-aktiva)

Spelet 9 mot 9



Så här spelar och tränar vi 9 mot 9



Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Fördjupa dig i ämnet genom att gå in på länken nedan:

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/fotbollpsykologi/>

Övningar 9 mot 9

Hitta övningar och lekar på
Svenska FFs fotbollsportal.
-Scanna eller klicka på QR-koden!

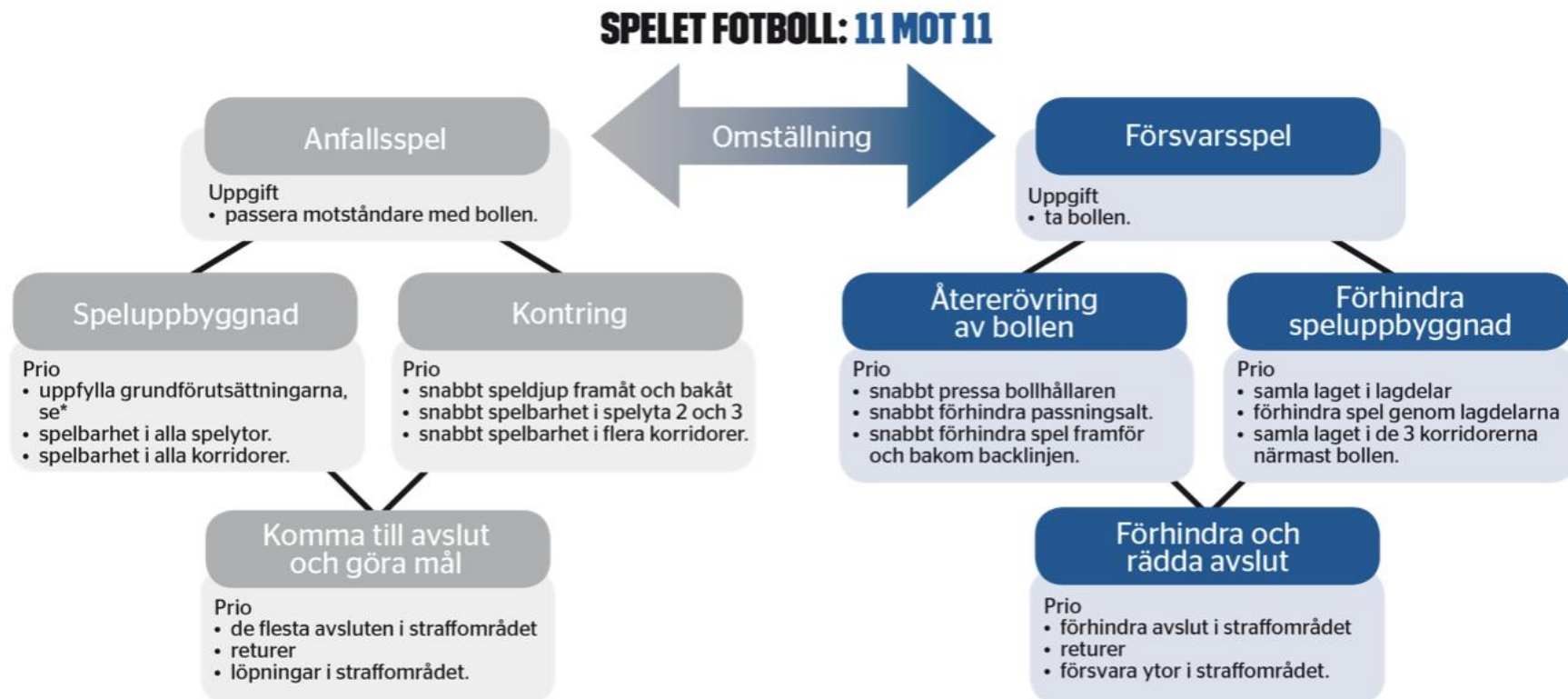


8. Spelformen 11 mot 11



- Mariebo IK följer Svenska FFs rekommendationer i hur träning och match ska bedrivas.
- [Fakta](#) om spelformen 11 mot 11
- [Träning](#) i spelformen 11 mot 11
- [Match](#) i spelformen 11 mot 11
- Beskrivning om [spelet](#) i spelformen 11 mot 11
- [Planera](#) i spelformen 11 mot 11
- [Regler](#) i spelformen 11 mot 11
- Se även: [Fotbollens nationella spelformer - Förening och aktiva \(svenskfotboll.se\)](#)

Spelet 11 mot 11



Så här spelar och tränar vi 11 mot 11



Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

I speluppbyggnaden ska vi -Uppfylla grundförutsättningarna* -Ha spelbarhet i alla spelytor -Ha spelbarhet i alla korridorerna	I kontringar ska vi snabbt -Erbjuda speldjup framåt/bakåt -Vara spelbara i spelyta 2 och 3.
---	--

För att komma till avslut och göra mål ska vi

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet
- Vara snabba på returer
- Ha många löpningar in i straffområdet

Färdigheter för laget

Spelbarhet	Speldjup
Spelbredd	Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
	Väggspele
	Överlappning
Avledande rörelse	Positionsbyten

Färdigheter för spelaren

Driva – skjuta – vända
Passa- Ta emot bollen
Utmana, finta och dribbla
Nicka

Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen – Kasta bollen - Utspark

Uppgiften är att ta bollen från motståndarna

I återerövringen ska vi snabbt -Pressa bollhållaren -Förhindra passningsalternativ -Förhindra spel framför och bakom backlinjen.	I förhindrande av speluppbyggnaden ska vi -Samla laget i lagdelar -Förhindra spel genom lagdelarna -Samla laget i de tre korridorerna
--	---

För att förhindra och rädda avslut ska vi

- Förhindra avslut i straffområdet
- Vara snabba på returer
- Försvara ytor i straffområdet

Färdigheter för laget

Försvarssida – Täckning
Uppflyttning -Nedflyttning
Centrering –överflyttning - understöd

Färdigheter för spelaren

Bryta – pressa – markera – tackla
Nicka -blockera

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen – Palming –
Kasta sig – Bryta djupledspassing
Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter.

Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Fördjupa dig i ämnet genom att gå in på länken nedan:

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/fotbollpsykologi/>

Övningar 11 mot 11

Hitta övningar och lekar på Svenska FFs fotbollsportal.

-Scanna eller klicka på QR-koden!



- Många spelare deltar i andra idrotter och har fotboll eller extra mycket idrott i skolan. Det är viktigt att tränaren känner till individuella spelares totala belastning. Att träna för mycket fotboll kan leda till överbelastningsskador, minskad långsiktig motivation och mindre tid för allsidig träning. Det rekommenderas att alla spelare har minst en vilodag per vecka från fysisk aktivitet och ha ledigt från organiserad träning minst en kväll per skolvecka.
- Det kan finnas stora skillnader mellan individer när det gäller både motivation och förutsättningar för att träna ofta. Föreningen bör sträva efter att möjliggöra för alla att träna fotboll efter sina förutsättningar.



9. Kort fördjupning

Arbetsmodellen - Att planera en träning

Färdighetsövning

Färdighetsövning kan bedrivas med såväl kort som lång vila. Oftast syftar det till att öka mängden repetition av en specifik färdighet för spelaren. Färdigheten kan vara av teknisk eller fysisk karaktär, eller en kombination av båda. Spelet ställer större och större krav på att spelarna kan hantera situationer i spelet med begränsade tid och yta. Det i sin tur leder till att spelarna bör ha god teknik för att kunna utföra sina aktioner. Accelerationer vid genombrott och upphopp vid nick efter inlägg är exempel på aktioner som kräver hög explosivitet. Efter maximal belastning måste spelarna också kunna återhämta sig snabbt, det vill säga ha god fotbollsuthållighet.

Spelövning

Spelövning kan bedrivas i olika former beroende på antalet spelare per lag. Vid smålagsspel, mellanstort spel och stort spel utför spelarna fotbollsaktioner där tekniska, fysiska och psykologiska färdigheter integreras med spelförståelsen. Oavsett spelform bör du så ofta som möjligt utgå från lagets spelsystem: utgångspositioner, arbetssätt, spelarter och roller. Om lagets ordinarie utgångspositioner är till exempel 4-4-2 kan du vid spel 8 mot 8 organisera laget enligt 3-3-1 eller 3-2-2. Då vänjer du spelarna vid att ofta samarbeta i en formation där förhållandet mellan och inom respektive lagdel liknar det förhållande som gäller i match.

ARBETSMODELLEN - PLANERING

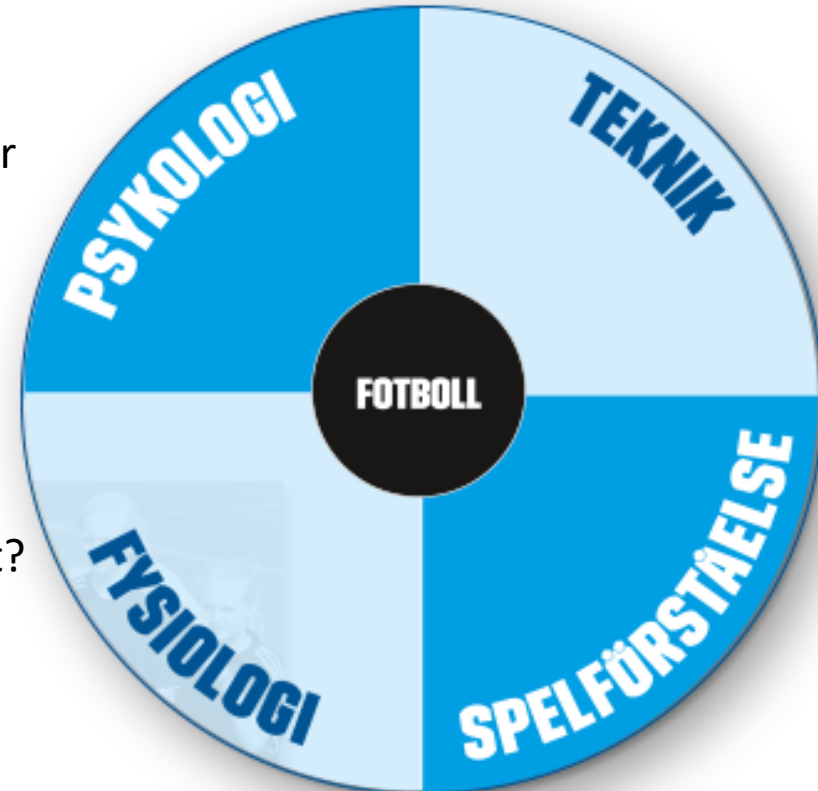
Vad?	Bestäm övningens målsättning
Varför?	Motivera målsättningen
Hur? Återkoppling	Fastställ det som ska prioriteras i lärandet och hur återkopplingen ska ske.
Öva, pröva	Välj eller skapa en lämplig övning.
Organisation	Gör en planskiss med spelare, mål, bollar, koner och västar.
Anvisningar	Skriv en kortfattad övningsbeskrivning.
Sammanfattning	Skriv en kort sammanfattning

Fotbollsaktion

I varje skede av spelet agerar spelarna i olika situationer. Varje agerande kallas för en fotbolls- aktion och kan bestå av ett eller flera moment. Alla aktioner bygger på en samverkan mellan spelförståelse, teknik, fysiologi och psykologi.

Exempel:

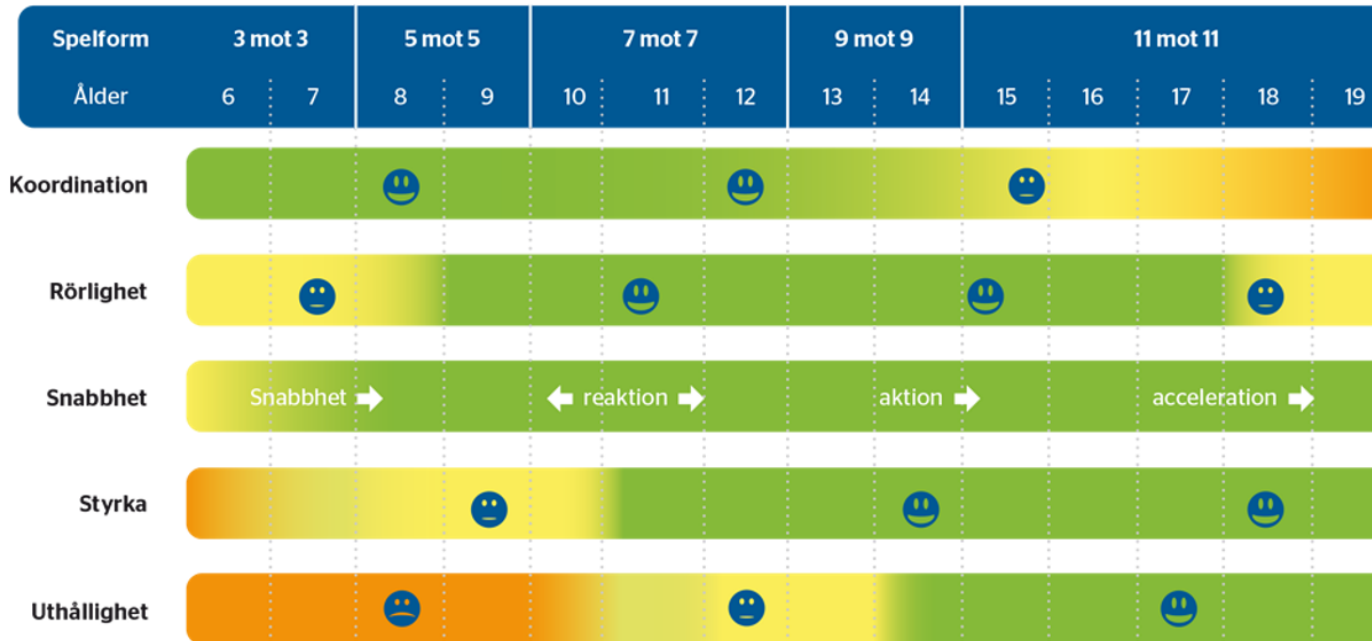
- Ska jag skjuta eller passa?
(spelförståelse och psykologi)
- Hur träffar jag bollen i skottet för rätt placering och hårdhet?
(teknik)
- Hur mycket kraft kan musklerna producera för få fart på bollen?
(fysiologi)
- Vågar jag skjuta när det är det bästa alternativet? Trots att jag missade det förra skottet.
(psykologi)



Fotbollsfys

- I en fotbollsmatch förekommer många oväntade situationer. Medspelarna, motspelarna och bollen är yttre faktorer som påverkar spelet. Spelarnas rörelsemönster skiftar och består bland annat av löpningar framåt, bakåt och i sidled. Farten i löpningarna växlar hela tiden från maximalt tempo till gång. Spelarna måste kunna hoppa, landa och bromsa för därefter kunna göra snabba riktningsförändringar.
- Rörelsemönstret för en fotbollsspelare är komplext.
- För att spelarna skall kunna utföra fotbollsaktioner på ett säkert sätt och därmed undvika skador krävs träning av de fysiologiska grundkvaliteterna och spelarens fotbollsfysiska egenskaper - de samverkar med fotbollsaktionens övriga delar. En god fotbollsfysik byggs upp över tid men måste också underhållas

Prioritering av fysiska grundkvaliteter



Det finns fem fysiologiska grundkvaliteter som alla idrottare behöver utveckla för att kunna prestera bra och minska risken för skador.

Olika fysiska grundkvaliteter bör prioriteras olika mycket och tränas på olika sätt i olika åldrar.



Grönt = Ska tränas **Gult = Kan tränas i viss mån** **Orange = Ska EJ tränas**

Fysiska



QR KOD
TILL
ÖVNINGAR

Samordna
kroppsrörelser

Koordination



QR KOD
TILL
ÖVNINGAR

Uppfylla spelets krav,
tex volleyspark

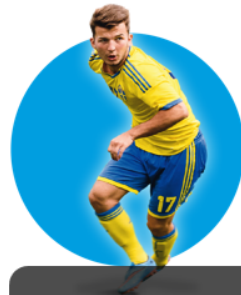
Rörlighet



QR KOD
TILL
ÖVNINGAR

Öka tålighet,
förebygga skador

Styrka



QR KOD
TILL
ÖVNINGAR

Reaktion kopplat till bla
koordination/rörlighet

Snabbhet



QR KOD
TILL
ÖVNINGAR

Återhämtning
- mellan aktioner
- mellan aktiviteter

Uthållighet

Allsidig träning

Allsidighet

Långsam resultatförbättring

Bred motorisk bas

Minskad skaderisk

Stor sannolikhet att spelaren fortsätter

I barnfotbollen bör träningen vara allsidig och varierande.

Det leder bland annat till att spelarna utvecklar god koordination och så på så vis får lättare att anpassa sig oväntade och nya utmaningar senare i karriären. Att träna allsidigt i unga år minskar även risken för skador.



Allsidighet i träning

- Variera ytor, underlag och övningar
- Spela på olika positioner
- Fysiska grundkvaliteter del av övningar – tex knäkontroll
- Flera idrotter
- Hinderbanor och stafetter
- Spegelövningar
- Lekar



QR KOD TILL
FIFA 11 KIDS
OCH FIFA 11



Fotbollsfys i spelarutbildningsplanen

3 mot 3
6-7 år



- Rulla, kasta och fånga bollen
- Koordinationsövningar med boll
- Stafetter och hinderbanor

5 mot 5
8-9 år



- Koordinationsövningar med och utan boll
- Stafetter och hinderbanor.

7 mot 7
10-12 år



- Koordinationsövningar med och utan boll
- Stafetter och hinderbanor
- Parövningar
- Egna kroppen som belastning

Fotbollsfys i spelarutbildningsplanen

Ungdomsfotboll



9 mot 9
13-14 år

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning
- Löpningar med hastighets- och riktningsändringar



11 mot 11
15-19 år

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning
- Löpningar med hastighets- och riktningsändringar, accelerationer och inbromsningar

Lek



Fysisk utveckling

- Koordination
- Styrka
- Snabbhet
- Rörlighet
- Uthållighet



Psykisk utveckling

- Bidrar till en positiv självbild
- Ökar koncentrationen
- Stimulerar uppfattningsförmågan



Social utveckling

- Olika roller
- Samarbete
- Empati

10. Revidering av spelarutbildningsplanen

Spelutbildningsplanen ska revideras en gång om året, under november – januari.

Styrelsen har huvudansvaret för revideringen och utser den arbetsgrupp som leder arbetet med revideringen. Samtliga medlemmar erbjuds att delta i en referensgrupp.

11. Referenslista och vidare läsning

[Svenska fotbollförbundet \(2022\) *Fotbollens Spela Lek och Lär.*](#)

[Fotbollsportalen Svenska Fotbollförbundet](#)

[Tränarutbildning D](#)