



Östergötlands
Fotbollförbund

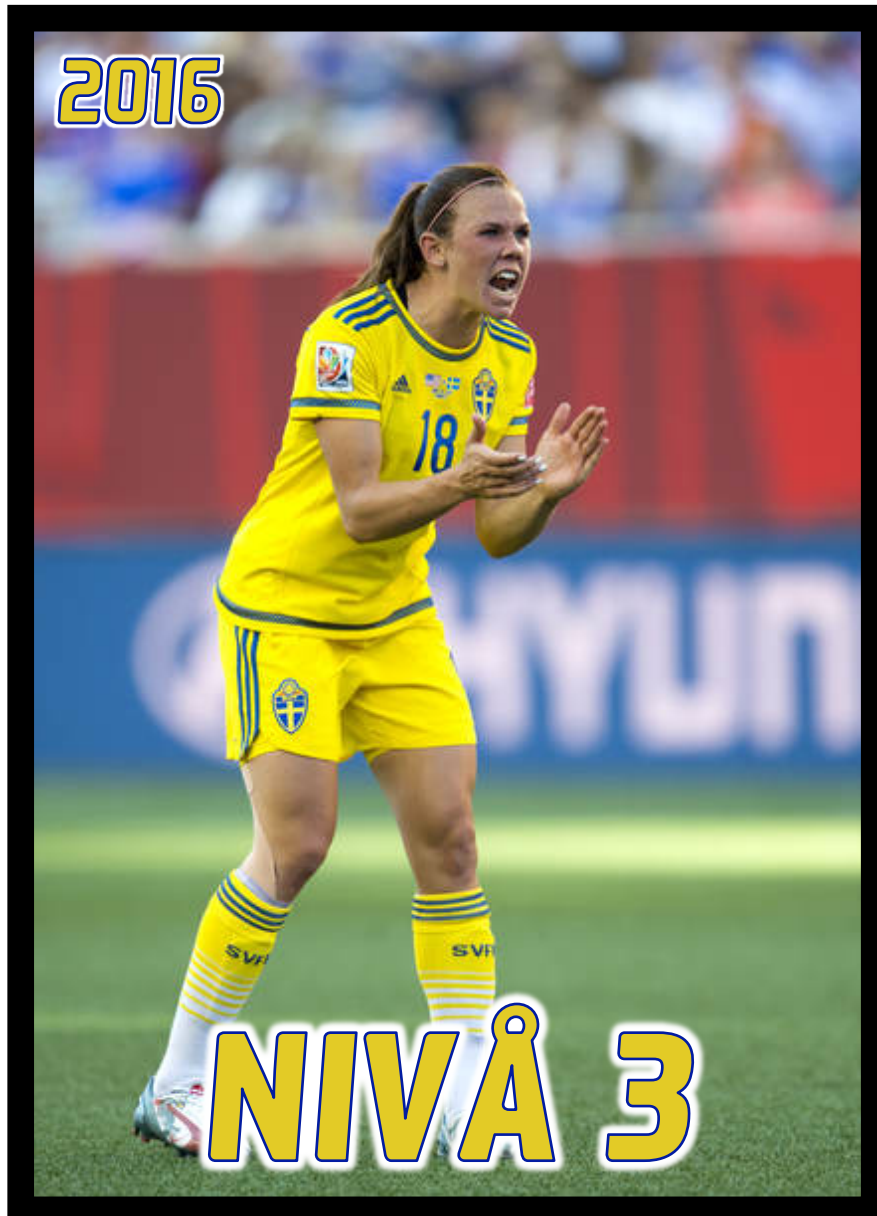
SPELARUTBILDNINGSPPLAN

ÖSTERGÖTLANDS FOTBOLLFÖRBUND



Östergötlands
Fotbollförbund

RESPEKT I FOTBOLL



SISU
Idrottsutbildarna



Östergötlands
Fotbollförbund





Östergötlands
Fotbollförbund

NIVÅ 3

Fotboll för pojkar och flickor 12-15 år



Östergötlands
Fotbollförbund

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Fakta spelarutbildningsplan SvFF	2
Fakta spelarutbildningsplan SvFF Nivå 3	3
Fakta spelarutbildningsplan ÖFF Nivå 3	4
Träning 1, Speldjup	5
Träning 2, Spelbredd	8
Träning 3, Överlappning	11
Träning 4, Pressa	14
Träning 5, Pressa & täcka	17
Målvaktsspel	20
Dynamisk rörlighet	26
Knäkontroll	27
Matchens genomförande	29
Fotboll är enkelt Nivå 3	30

**RESPEKT I FOTBOLL**



SPELARUTBILDNINGSPLAN

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET



Inför säsongen 2013 lanserade för första gången Svenska Fotbollförbundet en spelarutbildningsplan. Syftet är att hjälpa distrikt, klubbar och ledare att göra verksamheten så stimulerande och utvecklande som möjligt för alla barn- och ungdomar som väljer att börja med fotboll.

Några grunder i spelarutbildningsplanen är följande:

- **Vad är fotboll?** Spelets faser är analyserade och nerbrutna i anfallsspel och försvarsspel med omställning emellan. Därifrån kan man bryta ner respektive del ytterligare för att analysera vad man behöver träna på. Se skiss längst ner på sidan.
- **Utgå från matchen** när ni planerar träningen. Analysera vilka delar av ert spel som fungerar bra och mindre bra och gör träningar utifrån det. Glöm inte bort att träna på det ni är bra på!
- **Minst 50 % av träningen ska vara spel i någon form**, gör enkla, funktionella och matchlika övningar. För att låta spelarna ta beslut även under träning är det viktigt med övningar där det finns både medspelare och motståndare att förhålla sig till.
- **Guided discovery**, ge inte spelarna alla svaren utan låt dem själva ta beslut och komma på lösningar genom att ställa frågor.
- **4 nivåer**, träningar och matcher planeras efter spelarnas nivå och ålder. För varje nivå finns en rad färdigheter som spelarna bör lära sig och träna på under den aktuella nivån. Följande nivåer finns:

Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4
6 - 9 år	9 - 12 år	12 - 15 år	15 - 19 år
5-manna	7-manna	9/11-manna	11-manna

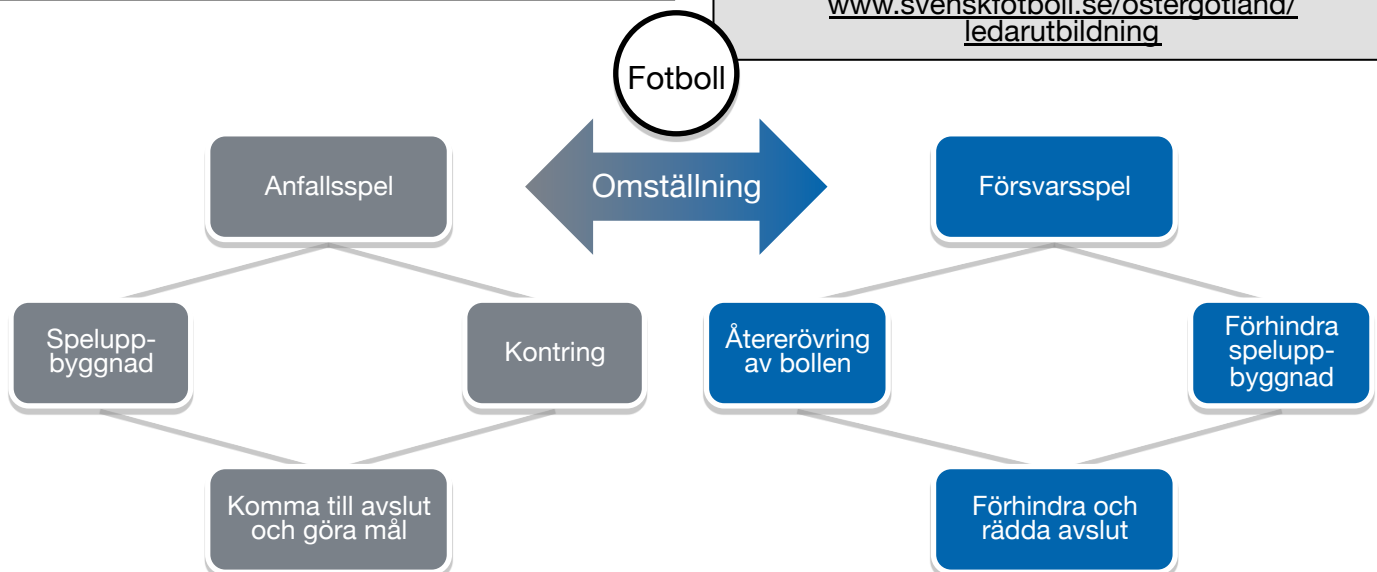
Östergötlands Fotbollförbund bedriver utbildningar i spelarutbildningsplanen som genomförs på beställning i distriktets klubbar. För att som ledare få full effekt av spelarutbildningsplanen behöver man dock även komplettera med att gå SvFF:s kurser. För intresserade ledare finns det även mer omfattande teori samt flera övningar för spelarutbildningsplanen att hämta på Svenska Fotbollförbundets hemsida. Se rutorna nedan.

Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan

Med mer teori och fler övningar finns på:
www.svenskfotboll.se/spelarutbildning

Vill du lära dig mera? – gå ledarutbildning

Information om kurser och datum för ÖFF: s tränarutbildningar finns på:
www.svenskfotboll.se/ostergotland/ledarutbildning





SPELARUTBILDNINGSPLAN

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET NIVÅ 3



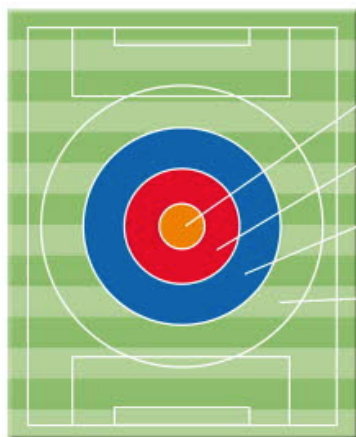
Enligt Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan innefattar nivå 3 12-15 åringar och nivån kallas för "träna för att lära". Spelarna börjar nu se mer än bara den närmaste omgivningen, vilket gör det här till en lagom nivå att införa ett mer kollektivt spel och fördjupa sig i grundförutsättningarna i anfallsspel och försvarsspel. På nivå 3 bör målvakterna börja specialisera sig som målvakter och få särskild målvaktsträning. Verksamheten bör anpassas efter detta och nedan följer lite fakta kring ungdomarnas utveckling på nivå 3 samt tips till ledaren:

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 åldern.
- ✓ Centrala nervsystemet är nästan fullt utvecklat - vilket innebär att snabbhet, styrka (lätta vikter till exempel egenkroppsvikt), rörlighet, balans och koordination är fullt träningsbara.
- ✓ Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sin finmotorik.
- ✓ Förbättrar fortfarande sina tekniska färdigheter.

Träningen

- ✓ 50 % av träningen bör vara spel i någon form.
- ✓ 50 % av träningen bör vara koordination, rörelse och teknik.
- ✓ Spelträning.
- ✓ Variation.
- ✓ Enkla övningar med fokus på kvalitén.
- ✓ Positioner under spelträningen.
- ✓ Små och stora ytor.
- ✓ Få och flera spelare per lag/yta.
- ✓ Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter.
- ✓ Korta och långa arbetsperioder.
- ✓ Korta samlingar.
- ✓ Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- ✓ 2-4 träningar i veckan.



- 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

Psykosocial utveckling

- ✓ Uppfattningsförmåga förbättras.
- ✓ Förmågan att prestera flera saker samtidigt förbättras.
- ✓ Kan processa mer information på samma gång.
- ✓ Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut.
- ✓ Förstår förhållandet mellan tid och rum.
- ✓ Spänningar uppstår med vuxna.
- ✓ Sociala interaktioner mellan män och kvinnor börjar bli viktigt.
- ✓ Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott – specialisera sig.

Matchen

- ✓ 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.
- ✓ 1 match/veckan.
- ✓ 25-30 matcher/säsong (inkl. vintersäsong & cuper).

Tränarstil för nivån

- ✓ Positiv feedback och uppmuntran.
- ✓ Använd frågeteknik.
- ✓ Ge alla uppmärksamhet.
- ✓ Låt spelarna ge feedback till varandra.
- ✓ Uppmuntra och utmana spelarnas egna beslutsfattande.



SPELARUTBILDNINGSPLAN

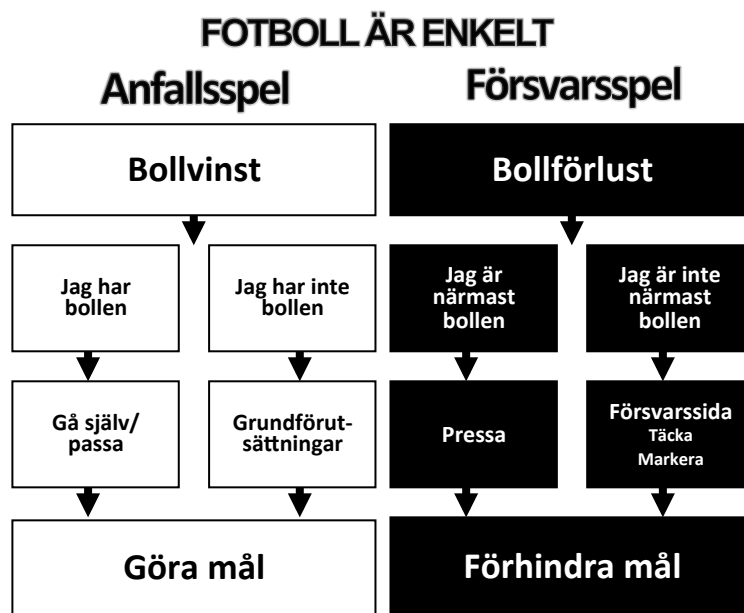
ÖSTERGÖTLANDS FOTBOLLFÖRBUND NIVÅ 3



Östergötlands
Fotbollförbund

Östergötlands
Fotbollförbund

Östergötlands Fotbollförbund jobbar med spelarutbildningsplanen enligt SvFF: s principer. För att ytterligare underlätta för klubbar och ledare har man tagit fram skisserna "fotboll är enkelt" för de fyra nivåerna. Skisserna syftar till att hjälpa ledare att analysera matcherna och bestämma vad laget behöver träna på. "Fotboll är enkelt" är även ett ypperligt verktyg att använda för att förklara för spelarna hur de kan tänka när de tar beslut på planen. Östergötland har även tagit fram ett häfte med exempelträningar för varje nivå, där träningarna bygger på någon av delarna i "fotboll är enkelt" för nivån.



Anfallsspel När vårt lag vinner bollen ställer vi snabbt om till anfallsspel och alla spelare deltar då i anfallsspelet utefter sin position och lagdel. Målsättningen i anfallsspelet är att göra mål genom att avsluta. Vi kommer till avslut genom att använda dom ytor på planen som är fria. Bollhållaren bedömer om man enklast når de fria ytor genom att gå själv med bollen eller att passa till medspelare. Medspelarna hjälper till att utnyttja de fria ytorna genom att uppfylla grundförutsättningar i anfallsspel som är spelbar, spelavstånd, speldjup och spelbredd.

Försvarsspel, när motståndarna vinner bollen ställer vi snabbt om till försvarsspel och alla spelare deltar då i försvarsspelet utefter sin position och lagdel. Den spelare som är närmast bollen sätter press på bollhållaren. Övriga spelare kommer på försvarssida och jobbar sedan med att markera eller täcka ytor beroende på lagets arbets sätt. Markera innebär att man ansvarar för varsin spelare medan täckning innebär att man täcker de ytorna dit motståndarna kan tänkas passa. Först täcker man ytorna nära bollen genom att placera sig sig snett bakom den pressande spelaren. Övriga laget flyttar över mot bollen, för att göra det trångt för bollhållaren.

HÄFTETS UPPLÄGG

Häftet för nivå 3 består av fem förslag på träningar som alla utgår ifrån ett tema som är hämtat från skissen fotboll är enkelt. På träningens första sida ser ni vilken del av fotboll är enkelt som träningen syftar till och även ett tidsschema för träningens genomförande. Träningarna börjar alltid med en uppvärmning som är kopplat till temat och avslutas alltid med ett spel. Däremellan finns det två spelövningar varav det är lagom att genomföra en per träning. Efter träningen görs en sammanfattning genom att ställa frågor kring rubrikerna vad, varför och hur i övningarna. Det finns även fem sidor med målvaktsövningar i fem olika teman där målvakterna genomför ett tema per träning som uppvärmning. Häftet innehåller även på bra rörlighetsövningar att genomföra som del av uppvärmningen och programmet knäkontroll som bör genomföras minst en gång i veckan för att minska skaderisken.

I slutet på häftet finns tips på hur ledaren kan hantera matchen vad gäller t.ex. byten, matchgenomgång och coaching.



Östergötlands
Fotbollförbund

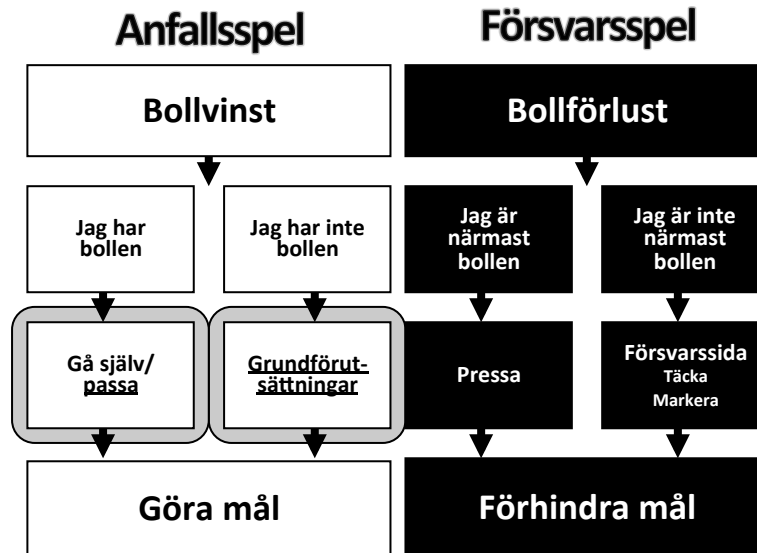
ANFALLSPEL

SPELDJUP



Östergötlands
Fotbollförbund

FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 3



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Grundförutsättningarna i anfallsspel är *spelbar, spelavstånd, speldjup* och *spelbredd*.
Träningar för spelbar och spelavstånd finns på Nivå 2.

Speldjup innebär att utnyttja planens längd. Speldjup finns både bakom och framför bollhållaren. Att spela bollen framåt i djupled innebär att man kommer närmare motståndarnas mål. Speldjup bakåt är viktigt, då det ger möjligheten att behålla bollen inom laget då det inte går att passa eller driva framåt. Spelare som tar emot passning bakåt är alltid rättvänd och kan därför ofta ta bollen framåt efter tillbakaspellet.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning , Speldjup	20 min
Dynamisk rörlighet	5 min
Övning 1 , Speldjup i 5 mot 5 + MV	30 min
Övning 2 , Speldjup, 3 mot 1	30 min
Spel , Speldjup i 8 mot 8 + MV	30 min
Sammanfattning , enligt <i>vad, varför</i> och <i>hur</i>	5 min
OBS! Välj en av övning 1 och 2 till en träning	Total träningstid 90 min

SPELDJUP

VAD

Speldjup

VARFÖR

För att ge bollhållaren passningsalternativ framåt och bakåt

HUR

- Hur kan du ge speldjup framåt? (djupledslöpning framför rättvänd eller halvt rättvänd bollhållare)
- Varför är det viktigt med speldjup bakåt? (för att kunna börja om när det inte går att spela framåt, när man får passning bakåt är man alltid rättvänd)

ÖVA

Organisation

4-7 spelare, 1 boll, yta 30 x 20 m, 4 koner

Anvisning

Bollhållaren spelar upp bollen på halvt rättvänd spelare som slår en djupledspassning till den andra kortsidan och sedan byter plats med spelare på kortsidan. Övningen börjar om.

Stegring

Uppspel på felvänd spelare som gör tillbakaspel på någon av dom andra spelarna i ytan som spelar djupledspassning till motsatt kortsida.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



VAD

Speldjup

VARFÖR

För att ge bollhållaren passningsalternativ framåt och bakåt

HUR

- Hur kan du ge speldjup framåt? (djupledslöpning framför rättvänd eller halvt rättvänd bollhållare)
- Varför är det viktigt med speldjup bakåt? (för att kunna börja om när det inte går att spela framåt, när man får passning bakåt är man alltid rättvänd)
- Vad ska målvakten tänka på? (titta upp innan, titta på bollen i mottagning och passning)

ÖVA

Organisation

8-15 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50 x 40 m, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel. Poäng när laget spelar bollen från den ena målvakten via innespelarna till den andra målvakten utan att motståndarna bryter.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



SPELDJUP

VAD

Speldjup

VARFÖR

För att ge bollhållaren passningsalternativ framåt och bakåt

HUR

- Vilka alternativ bör bollhållaren få? (passning framåt och bakåt)
- Varför är det viktigt med speldjup bakåt? (för att kunna börja om när det inte går att spela framåt, när man får passning bakåt är man alltid rättvänd)

ÖVA

Organisation

6-15 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 35 x 15 m (yta 1 & 3 15x15m), 3 färger västar, 8 koner.

Anvisning

2 anfallande lag i varsin yta med 1 försvarande lag emellan. Bollhållande lag ska spela över bollen det andra anfallande laget. När detta sker vänder övningen. Försvarande lag springer in i bollhållande lags yta med 1 spelare för att bryta. Byt försvarare efter viss tid.

Stegring

Spelarna i yta 2 får bryta djupledspassningen i yta 2. Det lag som förlorar bollen blir försvarare.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



VAD

Speldjup

VARFÖR

För att ge bollhållaren passningsalternativ framåt och bakåt

HUR

- Vilka alternativ bör bollhållaren få? (passning framåt till rättvänd, halvt rättvänd och felvänd spelare. Passning bakåt i vinkel på rättvänd spelare)
- Varför är det viktigt med speldjup bakåt? (för att kunna börja om när det inte går att spela framåt, när man får passning bakåt är man alltid rättvänd)
- Vad är viktigt för målvakten i speldjup? (erbjuda speldjup bakåt)

ÖVA

Organisation

8-19 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50 x 40 m, 2 färger västar, 8 koner

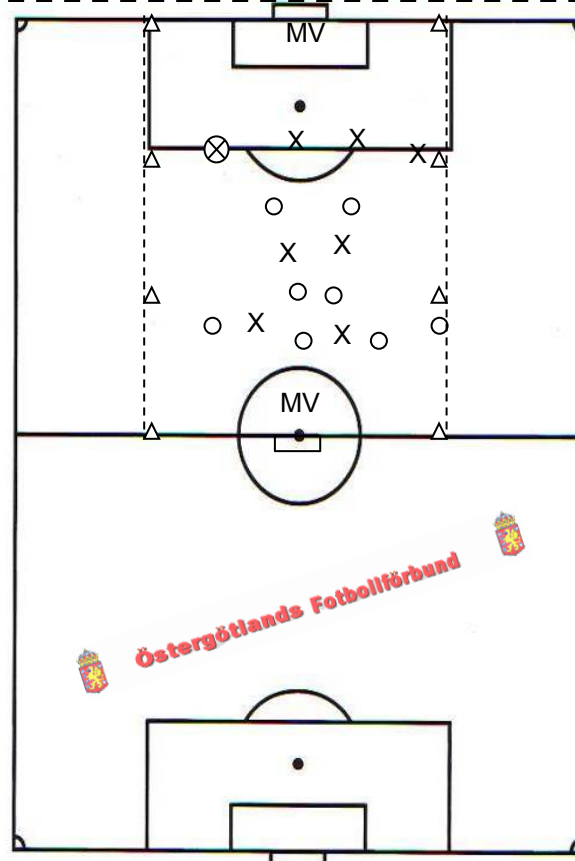
Anvisning

Fritt spel 8 mot 8 + MV. Ställ upp lagen så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt (t.ex. 4-4-2, i skissen, 4-1-2)

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min





Östergötlands
Fotbollförbund

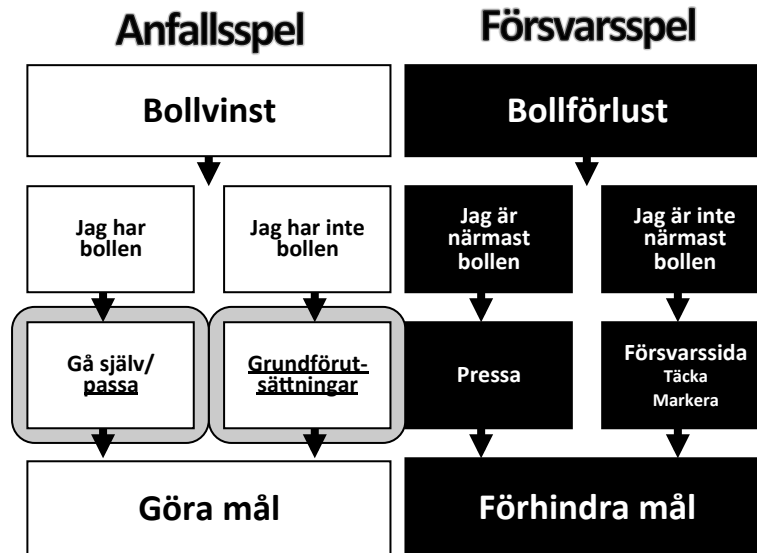
ANFALLSSPEL

SPELBREDD



Östergötlands
Fotbollförbund

FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 3



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Grundförutsättningarna i anfallsspel är *spelbar, spelavstånd, speldjup* och *spelbredd*.
Träningar för spelbar och spelavstånd finns på Nivå 2.

Spelbredd innebär att utnyttja hela planens bredd. Genom att i anfallsspelet ha spelare långt ut på båda kanterna drar man isär motståndarnas lag och skapar ytor till det egna laget. Ytterbackar och yttermittfältare ansvarar oftast för spelbredd i ett lag.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning , Spelbredd	20 min
Dynamisk rörlighet	5 min
Övning 1 , Spelbredd i 6 mot 3	30 min
Övning 2 , Spelbredd med ytterzoner	30 min
Spel , Spelbredd 8 mot 8 + MV	30 min
Sammanfattning , enligt <i>vad, varför</i> och <i>hur</i>	5 min
OBS! Välj en av övning 1 och 2 till en träning	Total träningstid 90 min

SPELBREDD

VAD

Spelbredd

VARFÖR

För att dra isär motståndarnas lag och skapa ytor

HUR

- Vad gör du för att uppfylla spelbredd? (efter bollhållarens position placerar jag mig så att spelytans bredd utnyttjas maximalt)
- Varför är det bra att vända spelet? (använda de ytor som blir fria när motståndarna flyttar över eller centrerar)
- Hur kan jag agera när jag får bollen på fri yta på kanten? (utmana och driva bollen framåt i hög fart)

ÖVA

Organisation

8-15 spelare, 2 bollar, yta 25 x 30 m, 4 koner

Anvisning

Bollhållaren spelar upp bollen i vinkel till spelare i mitten som spelar ut bollen på kanten och driver bollen till motsatt kortsida. Efter passning följer man bollen. Byt håll efter viss tid. Gör 2 ytor om antalet spelare överstiger 15.

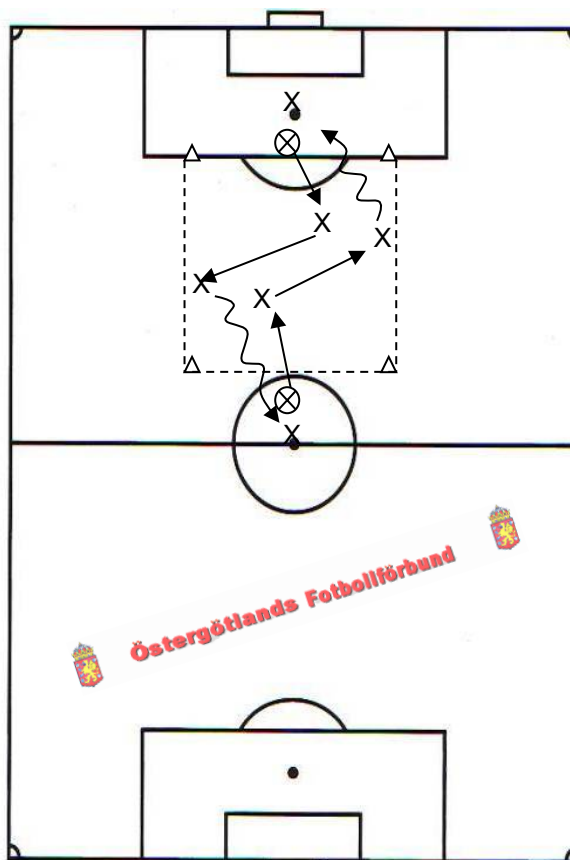
Stegring

Uppspel och tillbaka spel sedan passning på kanten

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



VAD

Spelbredd

VARFÖR

För att dra isär motståndarnas lag och skapa ytor

HUR

- Vad gör du för att uppfylla spelbredd? (efter bollhållarens position placerar jag mig så att spelytans bredd utnyttjas maximalt)
- Varför är det bra att vända spelet? (använda de ytor som blir fria när motståndarna flyttar över eller centrerar runt bollen)
- Hur kan jag agera när jag får bollen på fri yta efter spelvändning? (utmana och driva bollen framåt i hög fart)

ÖVA

Organisation

6-11 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 25 x 30 m, 6 koner, 3 färger västar

Anvisning

2 lag med lika många i varje. 2 jokrar på varsin långsida som är med bollhållande lag. Lägg in 1 joker i spelytan om ni är ojämnt antal spelare. Poäng om man spelar 7 passningar inom laget utan att motståndarna bryter. Gör 2 planer om antalet spelare överstiger 11.

Stegring

Poäng om man driver bollen över motståndarnas kortlinje efter att först ha passat båda jokerna utan att motståndaren brutit.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



SPELBREDD

VAD

Spelbredd

VARFÖR

För att dra isär motståndarnas lag och skapa ytor

HUR

- Vad gör du för att uppfylla spelbredd? (efter bollhållarens position placerar jag mig så att spelytans bredd utnyttjas maximalt)
- Varför är det bra att vända spelet? (använda de ytor som blir fria när motståndarna flyttar över eller centrerar runt bollen)
- Vad är viktigt för målvakten i igångsättning? (snabbt titta upp för att sätta igång spel på fria ytor som ofta finns på kanterna)
- Hur kan jag agera när jag får bollen på fri yta på kanten? (utmana och driva bollen framåt i hög fart)

ÖVA

Organisation

8-19 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50 x 65 m, 2 mål, 2 färger västar, 10 koner

Anvisning

Fritt spel. Lagen har 1 spelare i sina offensiva frizoner på kanterna där bollen inte får brytas. Spelaren som passar bollen till frizon byter plats med spelaren i frizonen. Spelaren i frizonen väljer valfritt spelalternativ. Ställ upp lagen så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt (t.ex. 4-4-2, i skissen, 2-2-2)

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min

VAD

Spelbredd

VARFÖR

För att dra isär motståndarnas lag och skapa ytor

HUR

- Vad gör du för att uppfylla spelbredd? (efter bollhållarens position placerar jag mig så att spelytans bredd utnyttjas maximalt)
- Varför är det bra att vända spelet? (för att använda de ytor som blir fria när motståndarna flyttar över eller centrerar runt bollen)
- Hur kan jag agera när jag får bollen på fri yta på kanten? (utmana och driva bollen framåt i hög fart)
- Vad är viktigt för målvakten i igångsättning? (snabbt titta upp för att sätta igång spel på fria ytor som ofta finns på kanterna)

ÖVA

Organisation

8-19 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50 x 45 m, 2 färger västar, 8 koner

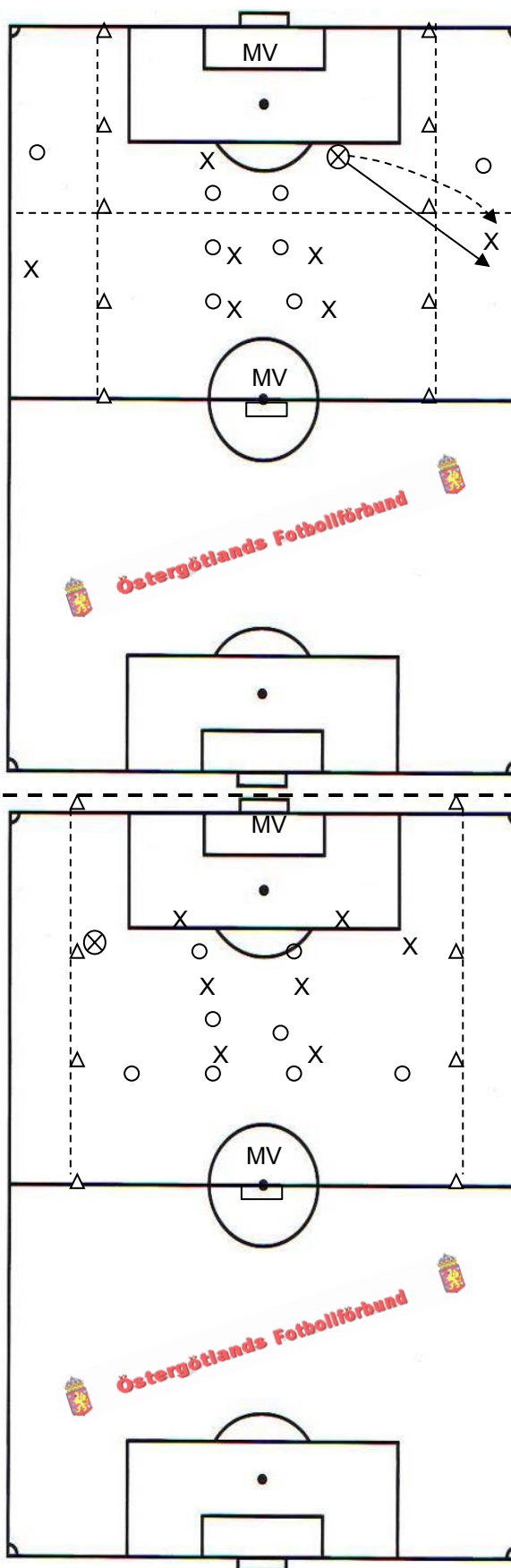
Anvisning

Fritt spel. Ställ upp lagen så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt (t.ex. 4-4-2, i skissen, 4-2-2). Använd konmål på kanterna om målvakt eller mål saknas.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min





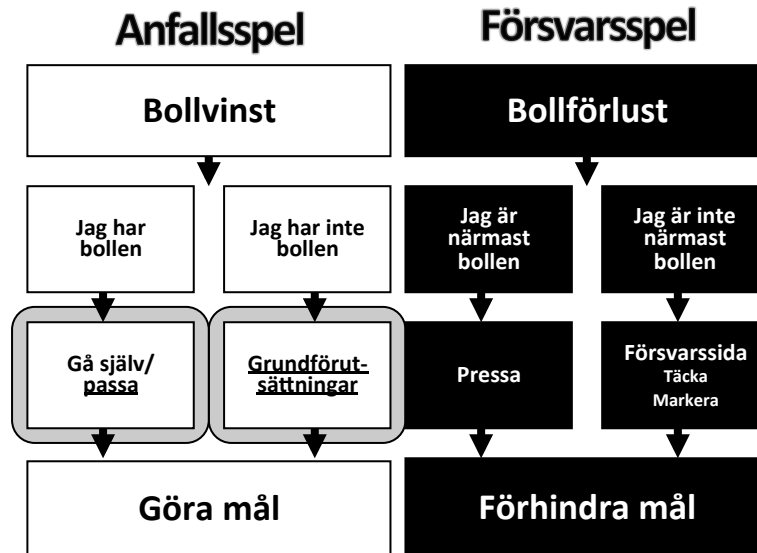
Östergötlands
Fotbollförbund

ANFALLSPEL ÖVERLAPPNING



Östergötlands
Fotbollförbund

FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 3



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

De kollektiva anfallsvapnen är väggspel, överlappning, överlämning, korslöpning och motrörelse. Träning för väggspe

l är Nivå 2. Överlappning är när bollhållaren får hjälp av en medspelare som från en position bakom bollhållaren löper upp utanför denne som ett passningsalternativ i anfallsriktningen. En överlappning sker oftast på kanten och kan vara ett samarbete mellan ytterback och yttermittfältare. Genom överlappningen kan man ofta skapa två mot en situationer på kanterna.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning , Överlappning	20 min
Dynamisk rörlighet	5 min
Övning 1 , Överlappning med avslut	30 min
Övning 2 , Överlappning och inlägg	30 min
Spel , Överlappning 8 mot 8 + MV	30 min
Sammanfattning , enligt <i>vad</i> , <i>varför</i> och <i>hur</i>	5 min
OBS! Välj en av övning 1 och 2 till en träning	Total träningstid 90 min

ÖVERLAPPNING

VAD

Överlappning

VARFÖR

För att skapa och utnyttja numerära överlägen

HUR

- Vad är bollhållarens uppgifter i överlappning? (utmana yta och motståndare, passa bollen framför medspelare)
- Vad är den överlappande spelarens uppgifter (kommunikation, tempoväxla, behåll farten efter mottagning)

ÖVA

Organisation

8-15 spelare, 3-4 bollar, yta 50 x 25 m, 6 koner

Anvisning

Bollhållare driver bollen, medspelare söker upp bollhållare för överlappning. Efter överlappning behåller medspelaren bollen och ny spelare gör överlappning. Överlappning får endast göras i planens längdriktning.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



VAD

Överlappning

VARFÖR

För att skapa och utnyttja numerära överlägen

HUR

- Vad är viktigt i överlappning? (utmana, passa bollen framför medspelare, kommunikation, tempoväxla, behåll farten efter mottagning)
- Vad kan jag göra om det inte är läge för överlappning? (driva, väggspela, avsluta)
- Vad är viktigt för målvakten? (kommunikation, snabb igångsättning till extra spelare)

ÖVA

Organisation

5-13 spelare, bollar, yta halv plan, 1 mål, 2 färger västar, 6 koner. Använd 2 mål om antalet spelare överstiger 13

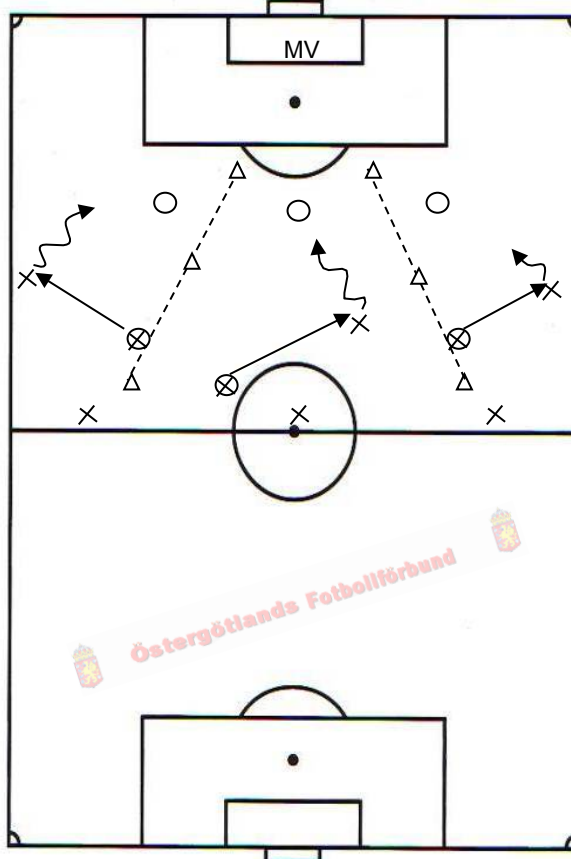
Anvisning

Bollhållaren spelar till medspelare som utmanar försvararen. Sedan fritt spel 2 mot 1 + MV innanför ytan med målsättning att göra mål. Om försvarare vinner bollen ska den spelas till extra spelare vid mittlinjen. Byt enligt bollhållare – anfallare – försvarare. En yta åt gången. Spelarna byter ytor efter viss tid.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



ÖVERLAPPNING

VAD

Överlappning

VARFÖR

För att skapa och utnyttja numerära överlägen

HUR

- Vad är bollhållarens uppgifter i överlappning? (utmana yta och motståndare, passa bollen framför medspelare)
- Vad är den överlappande spelarens uppgifter? (kommunikation, tempoväxla, behåll farten efter mottagning)
- Vad är viktigt för målvakten? (kommunikation, snabb, gå ut på inlägg, snabb igångsättning till extra spelare)

ÖVA

Organisation

10-22 spelare, bollar, yta halv plan, 2 mål, 2 färger västar, 6 koner

Anvisning

2 lag med målvakter.. 1 spelare från varje lag i båda ytterzonerna. Lagen kan anfalla genom att spela ut bollen i ytterzonen där annan spelare gör överlappning. Överlappande spelare stannar kvar i ytterzon efter inlägg. Bollen får inte brytas i ytterzonerna.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min

VAD

Överlappning

VARFÖR

För att skapa och utnyttja numerära överlägen

HUR

- Vad är viktigt i överlappning? (utmana, passa bollen framför medspelare, kommunikation, tempoväxla, behåll farten efter mottagning)
- Vad kan jag göra om det inte är läge för överlappning? (driva, väggspela, avsluta)
- Vad är viktigt för målvakten? (kommunikation, våga gå ut på inlägg, snabb igångsättning till extra spelare)

ÖVA

Organisation

8-19 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50 x 45 m, 2 färger västar, 8 koner

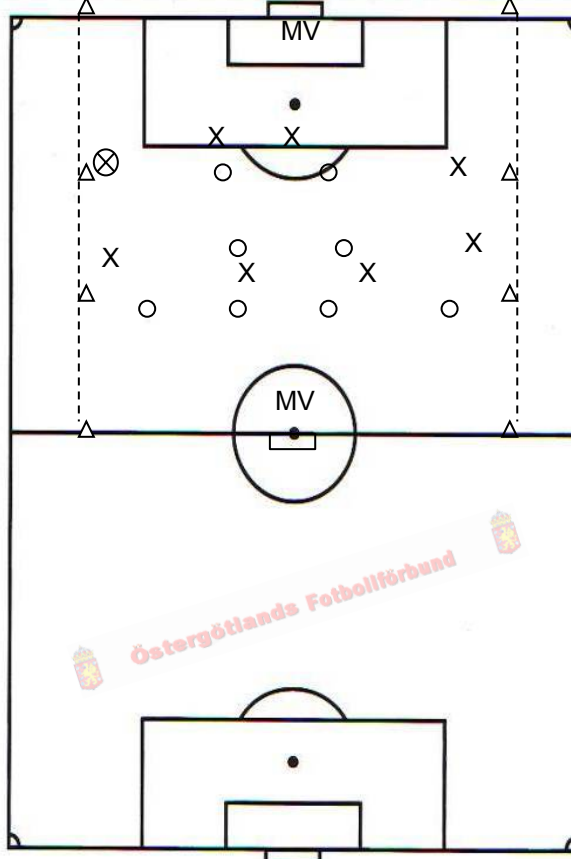
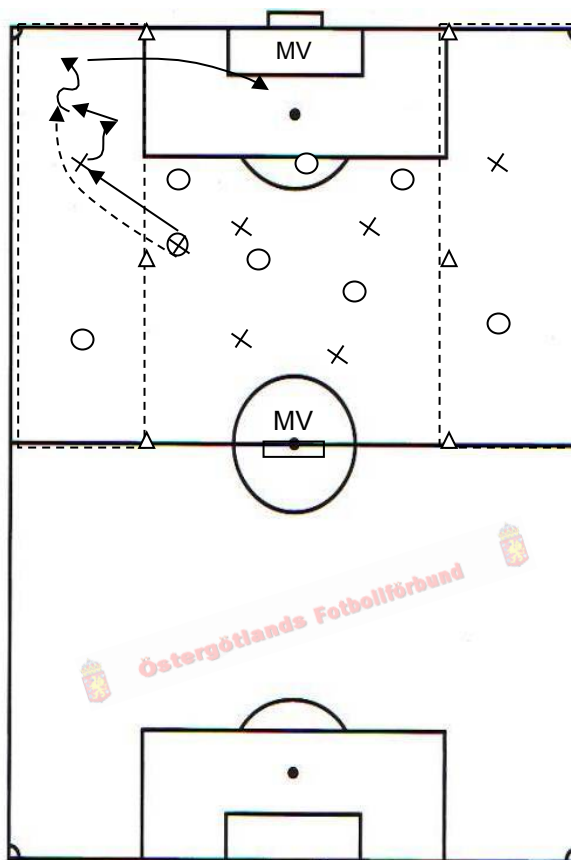
Anvisning

Fritt spel. Ställ upp lagen så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min





Östergötlands
Fotbollförbund

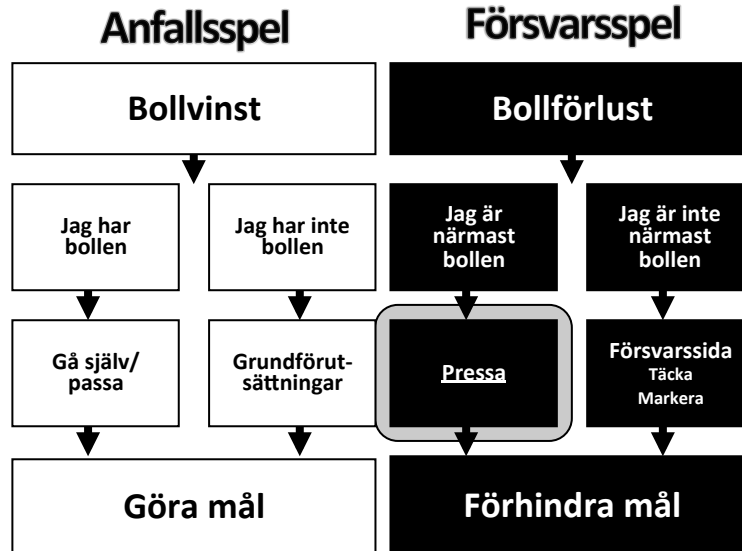
FÖRSVARSSPEL

PRESSA



Östergötlands
Fotbollförbund

FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 3



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Grundförutsättningarna i försvarsspel är *press, täckning, understöd och markering*.
Träning för markering finns på Nivå 2.

Press innebär att gå på den motståndare som har bollen. Syftet med pressen kan dels vara att ta bollen men även att fördröja motståndarnas anfall för att det egna laget ska hinna samla sig eller att styra bollhållaren åt ett håll.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning, Pressa	20 min
Dynamisk rörlighet	5 min
Övning 1, Pressa 1 mot 1	30 min
Övning 2, Pressa i olika positioner	30 min
Spel, Pressa 8 mot 8 + MV	30 min
Sammanfattning, enligt vad, varför och hur	5 min
OBS! Välj en av övning 1 och 2 till en träning	Total träningstid 90 min

PRESSA

VAD

Pressa

VARFÖR

För att ta bollen och förhindra mål

HUR

- Vad är viktigt när jag ska ta bollen? (kom snabbt nära motståndaren för att sedan sakta ner farten, blicken på bollen, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen)

- Hur ska min kroppsställning vara när jag pressar? (kroppen sidoställd, lätt böjda knän)

ÖVA

Organisation

8-15 spelare, hälften av spelarna har boll, yta 30 x 20 m, 4 koner

Anvisning

Dom spelare som inte har boll ska försöka ta bollen från dom som har boll genom att pressa.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min

VAD

Pressa

VARFÖR

För att ta bollen och förhindra mål

HUR

- Vad är viktigt när jag ska ta bollen? (kom snabbt nära motståndaren för att sedan sakta ner farten, blicken på bollen, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen)

- Hur ser en bra pressteknik ut? (titta på bollen, halvt rättvänd, böj knäled, arbeta på tå, håll i gång fötterna, pressavståndet ca en armlängd)

ÖVA

Organisation

3-6 spelare, bollar, yta på 20 x 10 m, 4 koner. Gör flera ytor om antalet spelare överstiger 6.

Anvisning

Bollhållaren spelar anfallaren som utmanar försvararen och försöker ta sig över motsatt kortlinje. Vinner försvararen bollen anfaller han/hon åt andra hållet.

Fortsätt tills bollen är ur spel.

Byt enligt bollhållare – anfallare – försvarare.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



PRESSA

VAD

Pressa

VARFÖR

För att ta bollen och förhindra mål

HUR

- Hur agerar jag när bollen är på väg mot spelaren? (snabbt upp i press (bromsa upp motståndarens fart), bromsa in när du nästan är framme)
- (Hur ser en bra pressteknik ut? (titta på bollen, halvt rättvänd, böj knäled, arbeta på tå, håll i gång fötterna, pressavståndet ca en armlängd)

ÖVA

Organisation

4-10 spelare, bollar, yta halv plan, 1 mål, 2 färger västar, 6 koner. Spela mot flera mål om antalet spelare överstiger 10

Anvisning

A passar till B som utmanar C som kommer upp i press. Utmana gå på avslut. Tar försvararen bollen sker uppspel till A. En grupp i taget.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min

VAD

Pressa

VARFÖR

För att ta bollen och förhindra mål

HUR

- Vad är viktigt när jag ska ta bollen? (kom snabbt nära motståndaren för att sedan sakta ner farten, blicken på bollen, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen)
- Hur ser en bra pressteknik ut? (titta på bollen, halvt rättvänd, böj knäled, arbeta på tå, håll i gång fötterna, pressavståndet ca en armlängd)
- Hur kan MV skapa förutsättningar för bra press och förhindra mål? (kommunicera så att skytten pressas bort från mål eller mot sämsta fot, jobba i utgångsställning och var beredd på oväntade avslut)

ÖVA

Organisation

8-19 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50 x 45 m, 2 färger västar, 8 koner

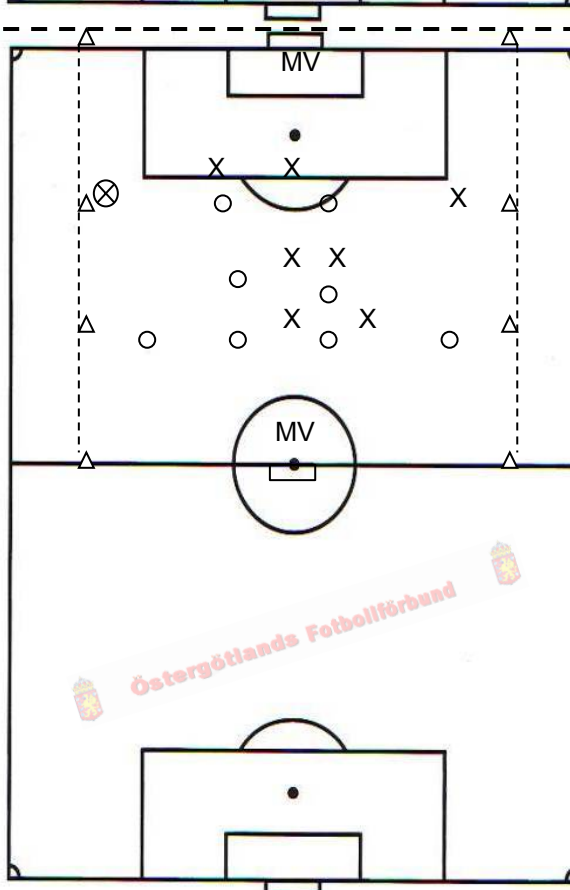
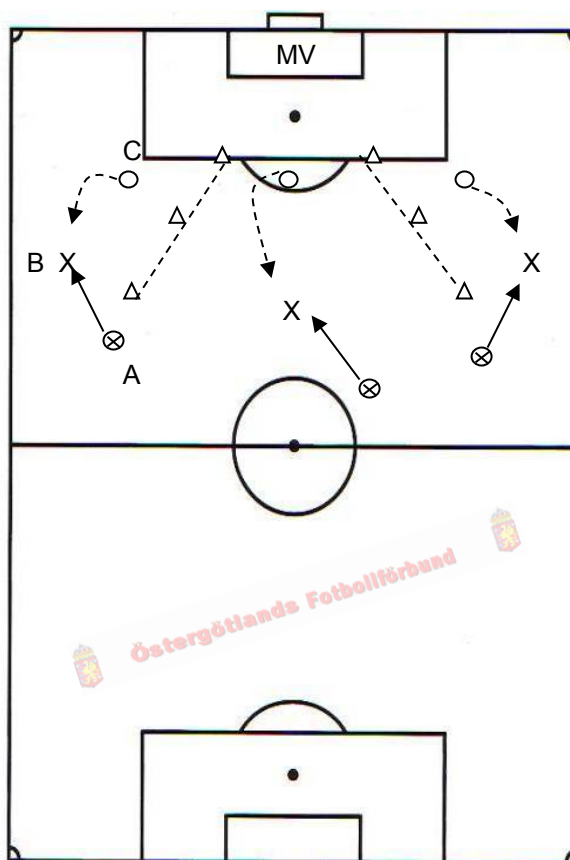
Anvisning

Fritt spel. Ställ upp lagen så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min





Östergötlands
Fotbollförbund

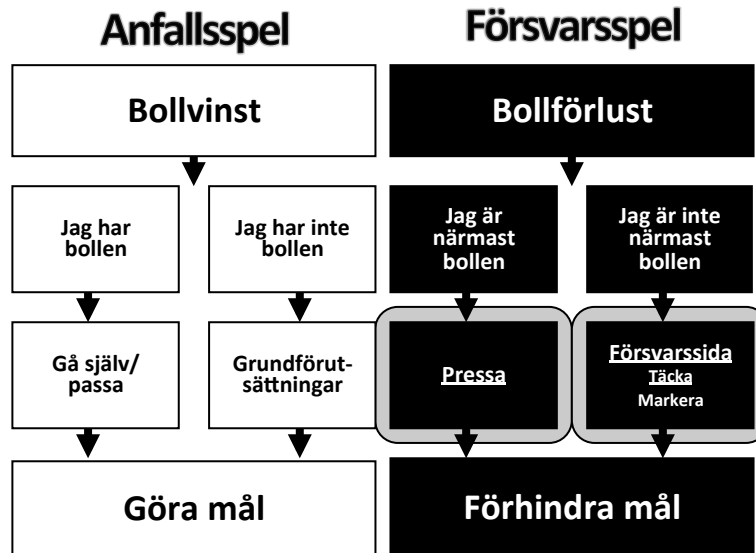
FÖRSVARSSPEL

PRESSA OCH TÄCKA



Östergötlands
Fotbollförbund

FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 3



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Grundförutsättningarna i försvarsspel är *press, täckning, understöd och markering*.
Träning för markering finns på Nivå 2.

Täcka innebär att täcka de ytor som är farliga när annan spelare pressar. Medspelarna närmast spelaren som pressar intar en position för att kunna överta pressen om den pressande spelaren blir passerad. Övriga spelare täcker farliga ytor längre ner i banan för att motståndarna inte ska komma för nära det egna målet.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning , Pressa och täcka	20 min
Dynamisk rörlighet	5 min
Övning 1 , Pressa och täcka i 2 mot 2	30 min
Övning 2 , Pressa och täcka i lagdel	30 min
Spel , Pressa och täcka 8 mot 8 + MV	30 min
Sammanfattning , enligt <i>vad, varför</i> och <i>hur</i>	5 min
OBS! Välj en av övning 1 och 2 till en träning	Total träningstid 90 min

PRESSA OCH TÄCKA

VAD

Pressa och täcka

VARFÖR

För att ta bollen, förhindra djupledspass, täcka farliga ytor och förhindra mål

HUR

- Vem ska sätta press? (spelaren närmast bollhållare)
- Vad är den andra försvarsspelarens uppgift? (täcka den farliga ytan, överta press då han/hon blir närmast bollhållare)

ÖVA

Organisation

4-8 spelare, 1 boll + reservbollar, 25 x 20 m, 2 färger västar, 4 koner. Gör flera planer om antalet spelare överstiger 8.

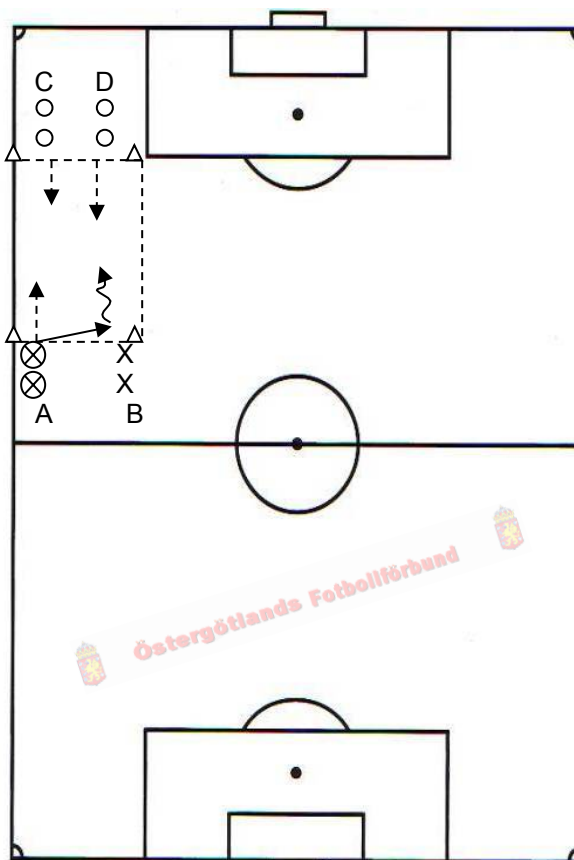
Anvisning

A passar till B. C och D löper fram och blir försvarande spelare mot A och B. Mål görs genom att passera motståndarnas linje. Vid brytning anfaller C och D medan A och B blir försvarare. Fortsätt tills bollen är ur spel.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



VAD

Pressa och täcka

VARFÖR

För att ta bollen, förhindra djupledspass, täcka farliga ytor och förhindra mål

HUR

- Vem ska sätta press? (spelaren närmast bollhållare)
- Vad är den andra försvarsspelarens uppgift? (täcka den farliga ytan, överta press då han/hon blir närmast bollhållare)

ÖVA

Organisation

5-10 spelare, 1 boll + reservbollar, 25 x 20 m, 4 koner, 2 färger västar, gör 2 ytor om antalet spelare överstiger 10

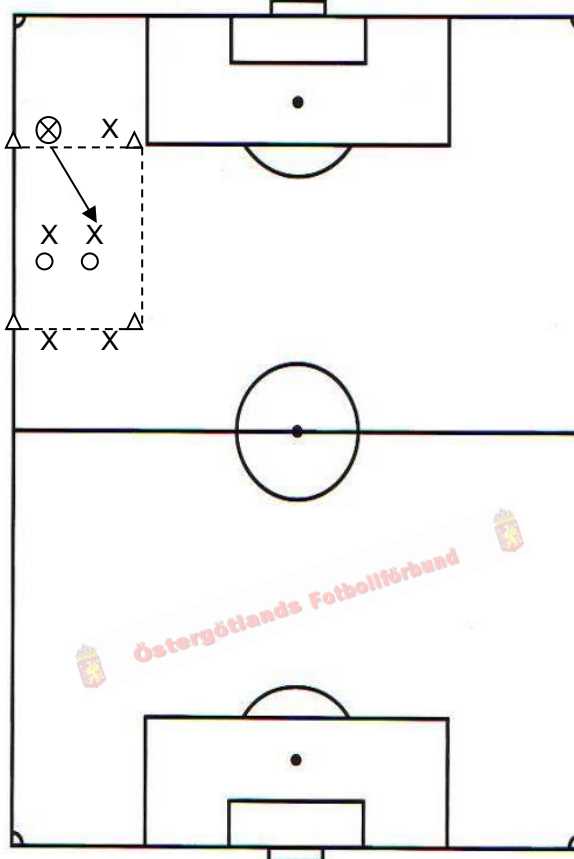
Anvisning

Bollhållaren spelar bollen till anfallande lag. Poäng genom att spela bollen till motsatt kortlinje. Vid brytning ställer försvarande lag om till anfall åt motsatt håll. Spelare på egen kortlinje får användas för tillbakaspel. Byt uppgifter efter viss tid. Spela 2 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 2 eller 3 mot 3 i mitten beroende på antal spelare. 1 eller 2 spelare på båda kortsidorna

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



PRESSA OCH TÄCKA

VAD

Pressa och täcka

VARFÖR

För att ta bollen, förhindra djupledspass, täcka farliga ytor och förhindra mål

HUR

- Vem ska sätta press? (spelaren närmast bollhållare)
- Vad är de andra försvarsspelarnas uppgifter? (täcka de farliga ytorna, överta press då man blir närmast bollhållare)

ÖVA

Organisation

4-8 spelare, 1 boll + reservbollar, 30 x 40 m, 2 färger västar, 4 konmål, 2 koner. Gör 2 planer om antalet spelare överstiger 8

Anvisning

Fritt spel. Lagen försvarar 2 konmål var. Lagen utgår från en lagdel (t ex 4-backslinje).

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min

VAD

Pressa och täcka

VARFÖR

För att ta bollen, förhindra djupledspass, täcka farliga ytor och förhindra mål

HUR

- Vem ska sätta press? (spelaren närmast bollhållare)
- Vad är de andra försvarsspelarnas uppgifter? (täcka de farliga ytorna, överta press då man blir närmast bollhållare)
- Hur kan MV skapa förutsättningar för bra press och förhindra mål? (kommunicera så att skytten pressas bort från mål eller mot sämsta fot, jobba i utgångsställning och var beredd på oväntade avslut)

ÖVA

Organisation

8-19 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50 x 45 m, 2 färger västar, 8 koner

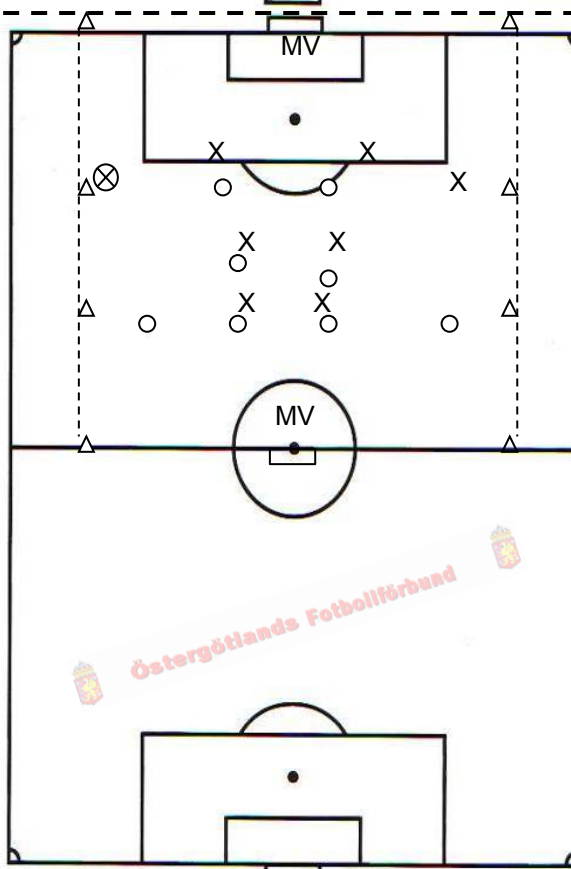
Anvisning

Fritt spel. Ställ upp lagen så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min





Östergötlands
Fotbollförbund

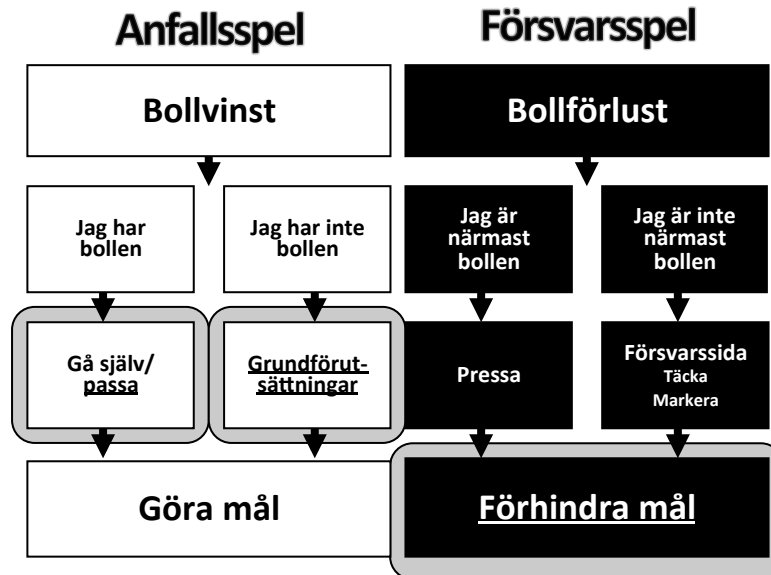
MÅLVAKTSSPEL

ANFALLS- OCH FÖRSVARSSPEL



Östergötlands
Fotbollförbund

FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 3



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Målvaktens roll i försvarsspel är att förhindra mål vilket mest uppenbart görs genom att *rädda avslut* vid t.ex. skott och frilägen. Målvakten kan även förhindra att motståndarna kommer till avslut genom att *kommunicera med laget* i försvarsspelet eller genom att bryta t.ex. *djupledspassningar* och *inlägg*.

Målvaktens roll i anfallsspel är dels att erbjuda *speldjup bakåt* för att laget ska kunna behålla bollen. Målvakten kan hjälpa laget att utnyttja fria ytor på planen genom att *vända spelet* bort från de ytor som är trånga. När målvakten vinner bollen med händerna vid t.ex. avslut eller inlägg är ofta motståndarna oorganiserade, vilket gör att målvakten har goda chanser att passa till fria medspelare genom olika typer av *igångsättningar*.

MÅLVAKTSÖVNINGAR:

Övning 1 & 2, Tillbakaspel

Övning 3 & 4, Igångsättning

Övning 5 & 6, Inlägg

Övning 7 & 8, Rädda avslut

Övning 9 & 10, Djupledsspel/friläge

- ✓ 1 eller 2 övningar genomförs som målvakternas uppvärmning 1-4 gånger i veckan.
- ✓ Behålla samma tema för målvaktsövningarna under någon eller några veckor beroende på hur matcherna ser ut och hur ofta ni tränar målvaktsträning.
- ✓ Det är viktigt att målvakterna fortsätter att få instruktion och uppmuntran när de går samman med utespelarna i träning.
- ✓ För tema tillbakaspel är det även nyttigt för målvakterna att delta i olika passningsövningar tillsammans med utespelarna.

MV: TILLBAKASPEL

Kombineras med fördel med träning 1 (speldjup)

VAD

Tillbakaspel

VARFÖR

För att ge laget speldjup bakåt och vända spel

HUR

- Vad måste målvakten göra innan mottagning? (titta upp och bestämma åt vilket håll bollen ska i första tillslaget)
- Hur ska passningen vara? (lagom hårdhet med precision så att mottagaren enkelt kan starta anfall, spela strax framför halvt rättvänd alt rättvänd spelare)

ÖVA

Organisation

2 spelare, 1 boll, 1 kona

Anvisning

Bollhållare gör tillbakaspel på MV och rör sig sedan till höger eller vänster. MV tar med bollen till höger eller vänster beroende på vilket håll bollhållaren rör sig och spelar sedan tillbaka bollen)

Stegring

2 tillslag, 1 tillslag, höger, vänster, mottagning med insida och utsida

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.



VAD

Tillbakaspel

VARFÖR

För att ge laget speldjup bakåt och vända spel

HUR

- Vad måste målvakten göra innan mottagning? (titta upp och bestämma åt vilket håll han ska flytta bollen i första tillslaget)
- Hur ska passningen vara? (lagom hårdhet med precision så att mottagaren enkelt kan starta anfall, spela strax framför halvt rättvänd alt rättvänd spelare)

ÖVA

Organisation

4 spelare, 1 boll

Anvisning

Bollhållare gör tillbakaspel till MV. Samtidigt sätter FW press på MV och MB gör sig spelbar till höger eller vänster. MV spelar upp bollen till höger eller vänster beroende på hur MB rör sig. Byt enligt. MV – MB – FW – bollhållare. Någon/några av spelarna kan bytas ut mot tränare.

Stegring

Variera med studsande bollar som tillbakaspel.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.



MV: IGÅNGSÄTTNING

Kombineras med fördel med träning 2 (spelbredd)

VAD

Igångsättning

VARFÖR

För att kunna starta anfallsspelet

HUR

- Vad är viktigt vid utrullning? (greppa bollen mellan underarm och fingrar, kliv fram med motsatt ben i ett utfallssteg. Släpp bollen så nära marken som möjligt och fullfölj armrörelsen)
- Vad är viktigt vid utkast? (greppa bollen mellan underarm och fingrar. Utför en stor pendelrörelse så nära huvudet som möjligt och släpp bollen i högsta läget. Jobba med motrörelse med motsatt arm)
- Vad är viktigt vid utspark? (släpp bollen över foten och träffa med en stärkt vrist så nära marken som möjligt. Pendla igenom efter bollträff)

ÖVA

Organisation

2 spelare, 1 boll

Anvisning

Bollhållare rullar bollen till medspelaren som tar upp bollen i skopan och rullar tillbaka den.

Stegring

Utkast, utspark, variera avståndet

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

VAD

Igångsättning

VARFÖR

För att kunna starta anfallsspelet

HUR

Se HUR i övningen ovan

ÖVA

Organisation

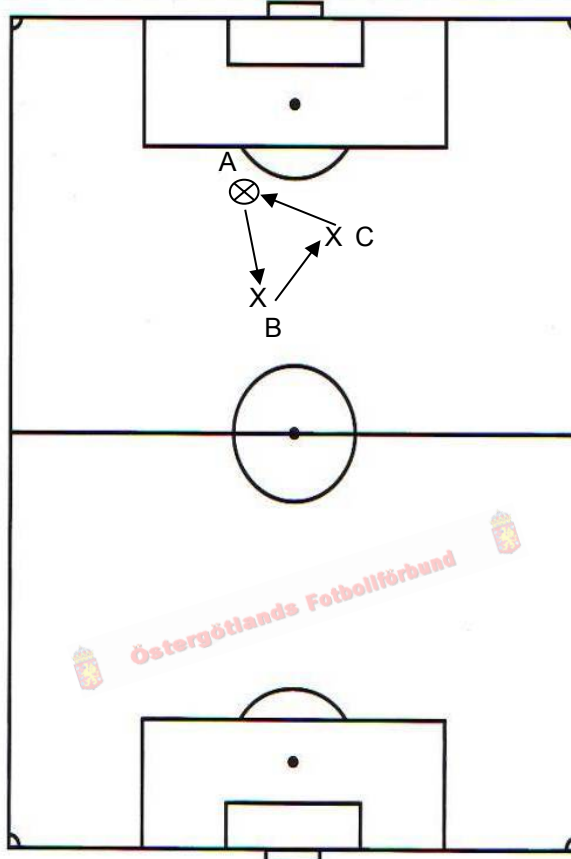
3 spelare, 1 boll

Anvisning

Spelarna ställer upp i en triangel med 15-20 m mellan spelarna. A gör utkast till B som fångar bollen och kastar den till C som fångar bollen och lägger ner den för att på liggande boll skjuta till A. Övningen börjar om. Byt roller efter viss tid.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.



MV: INLÄGG

Kombineras med fördel med träning 3 (överlappning)

VAD

Inlägg

VARFÖR

För att förhindra mål och starta kontringar vid inlägg

HUR

- Vad är viktigt att tänka på vid upphopp och grepp? (rör dig mot bollen, fånga bollen så högt som möjligt med rak rygg och raka armar, håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och tummarna mot varandra, vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna)

ÖVA

Organisation

2 spelare, 1 boll

Anvisning

Bollhållare kastar bollen mot mötande spelare som hoppar upp och fångar bollen i luften. Byt roller efter viss tid.

Stegring

Kast från olika vinklar.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.



VAD

Inlägg

VARFÖR

För att förhindra mål och starta kontringar vid inlägg

HUR

- Hur agerar jag om jag kan komma först till bollen? (rör dig mot bollen, fånga bollen så högt som möjligt med rak rygg och raka armar, håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och tummarna mot varandra, vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna)

- Hur agerar jag om jag inte kan komma först på bollen? (snabba sidledsflyttningar längs med mållinjen, var beredd i utgångsställning när avslut kan vara möjligt)

ÖVA

Organisation

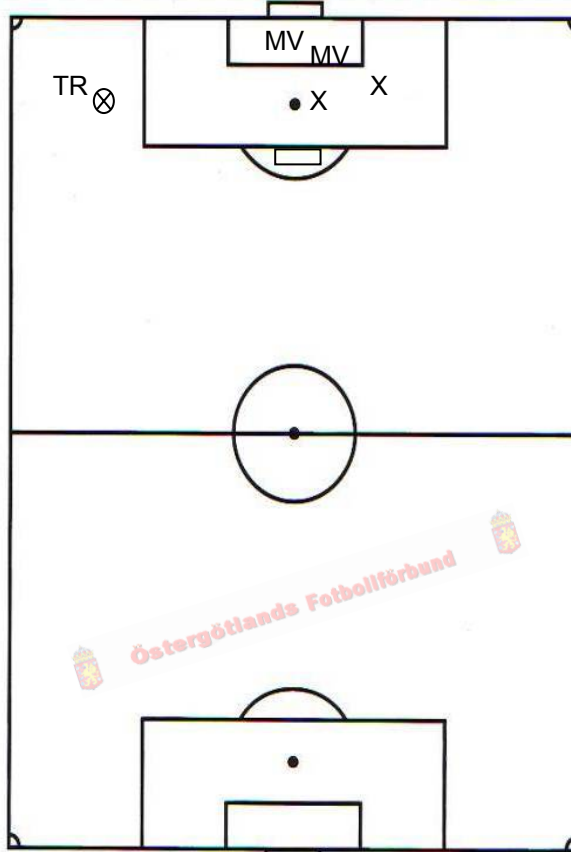
2-8 spelare, 1 boll + reservbollar, 2 mål, 2 färger västar

Anvisning

Spelarna uppdelade i 2 lag. Tränare slår inlägg in i straffområdet där ena laget agerar målvakter och det andra anfallare. Nästa inlägg byter lagen roller och anfaller åt andra hållet.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.



MV: RÄDDA AVSLUT

Kombineras med fördel med träning 4 eller 5 (press & pressa och täcka)

VAD

Rädda avslut

VARFÖR

För att kunna fånga bollen vid avslut

HUR

- Vad är viktigt vid bollar längs marken? (fötterna axelbrett, lätt böjda knän och höft, fånga bollen i skopan med armbågar och lillfinger ihop)
- Vad är viktigt vid bollar i midjehöjd? (sträck fram armarna med handflatorna uppåt och fånga bollen mellan underarmarna och bröstet)
- Vad är viktigt vid bollar i ansiktshöjd? (händerna bakom bollen med spretande fingrar och tummarna mot varandra)

ÖVA

Organisation

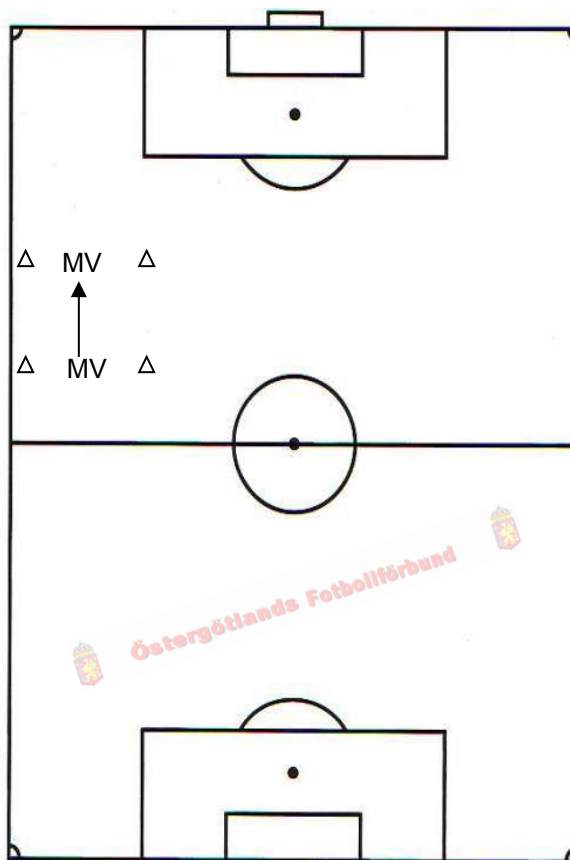
2 spelare, 1 boll + reservbollar, 2 konmål

Anvisning

Bollhållande målvakt skjuter bollen mitt på den andra som räddar. Övningen vänder. Variera höjden på skotten.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.



VAD

Rädda avslut

VARFÖR

För att kunna fånga bollen vid avslut

HUR

- Vad är viktigt att tänka på när man kastar sig? (vinkla foten närmast bollen snett framåt och tag ett kort steg i bollens riktning innan du kastar dig, fånga bollen med raka armar snett framför kroppen. Närmaste handen bakom bollen & den andra ovanpå bollen)

ÖVA

Organisation

2 spelare, 1 boll + extra bollar, 2 koner

Anvisning

Bollhållaren skjuter mot ena konan, MV kastar sig och fångar bollen. Nästa skott kommer mot den andra konan. Byt uppgifter efter viss tid.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.



MV: DJUPLEDSSPEL / FRILÄGE

Kombineras med valfri träning

VAD

Djupledsspel/friläge

VARFÖR

Förhindra mål vid djupledspassningar och frilägen

HUR

- Vad är viktigt när innan jag kommit fram till bollen? (stå i sprintställning, spring snabbt fram när bollen går)
- Hur fångar jag bollen? (böj knä- och höftled så att händerna når ner till marken, behåll farten i greppögonblicket med ena benet framför det andra, låt bollen rulla upp i ett säkert grepp)

ÖVA

Organisation

2 spelare, 1 boll, yta 30 m, 3 koner

Anvisning

Spelarna mitt emot varandra, bollhållaren passar bollen mot konlinjen. MV springer fram och fångar bollen innan linjen. Byt roller efter viss tid.

Stegring

Spela bollen snett, skjut bollen i luften och fånga då innan studs på egen sida av linjen. Lägg till igångsättning

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.



VAD

Djupledsspel/friläge

VARFÖR

Förhindra mål vid djupledspassningar och frilägen

HUR

- Vad är viktigt vid fallteknik efter utrusning? (skjut ifrån med höger fot om du kastar dig åt höger, rikta foten snett framåt, streck fram armarna i högerfotens riktning, fånga bollen framför kroppen och landa på sidan)

ÖVA

Organisation

1 spelare, 1 boll

Anvisning

Placera bollen strax framför MV. MV springer några steg mot bollen för att sedan kasta sig mot bollen med händerna först.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.





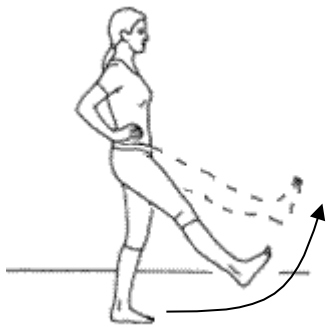
Östergötlands
Fotbollförbund

DYNAMISK RÖRLIGHET



Östergötlands
Fotbollförbund

Genomförs mellan övning 1 och 2 under varje träning



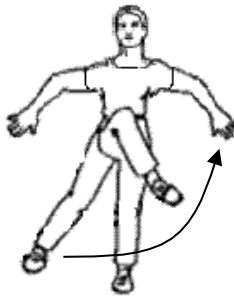
Lårens baksida

- ✓ Höga sparkar framför kroppen.
- ✓ Försök hålla benet så rakt som möjligt.
- ✓ Byt ben efter 30 sek.



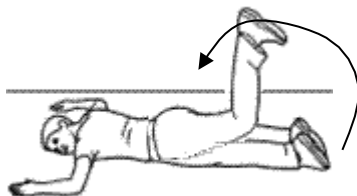
Ljumskar

- ✓ Bredsidesparkar framför kroppen.
- ✓ Höger ben mot vänster arm.
- ✓ Byt ben efter 30 sek.



Rygg och lårens baksida

- ✓ Ligg på rygg med armarna rakt ut.
- ✓ Lyft höger fot till vänster hand.
- ✓ Upprepa med båda benen 10 gånger.



Lårens framsida

- ✓ Ligg på magen med armarna rakt ut.
- ✓ Lyft vänster fot till höger hand.
- ✓ Upprepa med båda benen 10 gånger.



Östergötlands
Fotbollförbund

KNÄKONTROLL



Östergötlands
Fotbollförbund

Genomförs innan eller efter träning 1 gång i veckan.

Knäkontroll är ett träningsprogram som är framtaget för att minska risken för skador. Vetenskapliga undersökningar visar att risken för tjejer att drabbas av allvarliga knäskador minskar med 2/3 för spelare som genomför knäkontrollprogrammet minst 1 gång i veckan. Programmet minskar även övriga skador och har en skadeförebyggande effekt även bland killar. Programmet består av 6 övningar som stegras i 4 steg (A, B, C och D). Genomför 6 övningar per tillfälle (t.ex. A på varje övning). På Nivå 3 är det lagom att jobba med steg A under de första åren för att sedan gå vidare till steg B. Steg C och D presenteras på Nivå 4. Gå aldrig vidare till nästa steg förrän spelarna är har lärt sig föregående steg grundligt.

1) ENBENS KNÄBÖJ



I alla momenten är det viktigt att spänna magen och skinkorna, så att man får stöd för ryggen. Likaså är det viktigt att ha en mjuk rörelse och se till att knät går rakt över foten hela tiden.

A. Händerna på höfterna

Gör en knäböj med god kontroll på knäet. Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Håll bäckenet i vågrätt position. Det är viktigt att knät går rakt över foten.

3 x 8-15 reps

B. Raka armar över huvudet

Stå på ett ben med en boll i händerna och armarna sträckta över huvudet. Fortsätt sedan som A.

3 x 8-15 reps

2) BÄCKENLYFT



I alla momenten är det viktigt att spänna magen och skinkorna, så att man får stöd för ryggen och för att behålla god bålkontroll i lyftet (magen och ryggen rak).

A. Båda fötterna i marken

Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i marken. Armarna i kors över bröstet. Spänn magen och skinkorna. Pressa fötterna mot marken och lyft bäckenet. Rak rygg!

3 x 8-15 reps

B. En fot i marken

Ligg på rygg med böjda knän och en fot i marken. Dra upp det andra benet mot magen och håll om det med händerna. Spänn magen och skinkorna. Pressa foten mot marken och lyft bäckenet. Rak rygg!

3 x 8-15 reps

3) KNÄBÖJ PÅ TVÅ BEN



I alla momenten är det viktigt att ha magen spänd för att ge stöd åt ryggen. Hela fotsulan ska ha kontakt med underlaget under hela momentet och man ska gå ner så djupt som möjligt utan att böja ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.

A. Armarna framför kroppen

Stå axelbrett med fötterna och håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör en knäböj och gå ner till 90 grader med god bålkontroll och enligt kriterierna ovan.

3 x 8-15 reps

B. Händerna på höfterna

Stå med fötterna axelbrett och händerna i sidan. Gör en knäböj med god bålkontroll och gå ner till 90 grader med god bålkontroll och enligt kriterierna ovan.

3 x 8-15 reps

Gratis App för knäkontroll

Sök på knäkontroll i App Store eller Android Market på din telefon eller läsplatta för att gratis få hela knäkontrollprogrammet med övningarna på film.



Östergötlands
Fotbollförbund

KNÄKONTROLL



Östergötlands
Fotbollförbund

Genomförs innan eller efter träning 1 gång i veckan.

4) PLANKAN



I alla momenten är det viktigt att spänna mag- och skinkmusklerna, tröttheten ska kännas i magen, inte i ryggen. Aktivera magmusklerna! Håll även en rak linje genom hela kroppen.

A. Magläge på knä och underarmar

Ligg på mage med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i marken. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bålen.

15 – 30 sekunder

B. Magläge på fötter och underarmar

Samma som i A, fast ha fötterna (tåspetsarna) i marken istället för knäna.

15 – 30 sekunder

5) UTFALLSSTEG



I alla momenten är det viktigt att spänna magen och skinkorna, så att man får stöd för ryggen. Det är viktigt att knät går rakt över foten och att ryggen ej är böjd.

A. Händerna på höfterna

Gör ett utfallssteg framåt med god bålkontroll. Gör därefter ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Tryck ifrån framåt och ta nästa steg. Landa mjukt och kom ner i en kontrollerad landning i varje steg. Tryck ifrån uppåt och sträva efter att komma upp på tå.

3 x 8-15 reps

B. Med bålrotation

Stå med raka armar framför kroppen och med en boll i händerna. Kliv framåt i ett utfallssteg enl. A och rotera samtidigt bålen så att du har bollen vid sidan av kroppen. Vänster ben ger vänster bålrotation, höger ben ger höger bålrotation.

3 x 8 -15 reps

6) HOPP/LANDNING



I alla momenten är det viktigt att ha magen spänd för att ge stöd åt ryggen. Det är också viktigt att knäna går rakt över fötterna.

A. På ett ben

Stå på ett ben med lätt böjt knä och händerna på höfterna. Gör ett hopp framåt med kontroll i landningen och en kort fryst position. Hoppa sedan tillbaka till utgångspositionen med kontroll i landningen.

3 x 8-15 reps

B. Skridskohopp i sidled

Stå med fötterna axelbrett och med händerna på ryggen. Hoppa skridskohopp i sidled med mjuk och fin landning. Frys positionen en kort stund och hoppa tillbaka till utgångspositionen.

3 x 8-15 reps

Gratis App för knäkontroll

Sök på knäkontroll i App Store eller Android Market på din telefon eller läsplatta för att gratis få hela knäkontrollprogrammet med övningarna på film.



Östergötlands
Fotbollförbund

MATCHENS GENOMFÖRANDE



Östergötlands
Fotbollförbund

Träningarnas tema bygger på skissen "Fotboll är enkelt" som finns utformad för respektive nivå. Skissen för nivå 3 finns på nästa sida. För maximal inläring ska skissen användas även på matcherna. På så vis får vi en röd tråd genom träningar och matcher, vilket gör att fotboll blir enkelt för spelarna!

Skriv gärna ut skissen Fotboll är enkelt i A4 eller större för att kunna visa för spelarna och för att kunna prata om de respektive rutorna i samband med match. Glöm inte att koppla matchen till den av rutorna ni tränat under veckan!

INNAN MATCHSAMLING

- 1) Stäm av matchtid och plats med motståndarens ledare. Diskutera även hur ni tillsammans kan göra matchen till en bra utbildning. T.ex. matcha era just nu bästa spelare mot varandra på samma kant.
- 2) Kalla ett antal spelare som gör att alla som ska vara med kan få rikligt med speltid. Ofta är 3-4 avbytare lagom på 9/11-manna. Låt spelarna turas om med att stå över matcher om ni är flera spelare i ert lag.
- 3) Förbered vilka byten som ska göras med utgångspunkt att alla ska spela minst 2/3 av matchen.
- 4) Förbered vad som ska sägas i matchgenomgången.

MATCHGENOMGÅNG

- 1) Inled med några positiva tankar kring matchen.
- 2) Berätta vilka som startar matchen i de olika positionerna och att byten kommer att göras efter 1/3 och 2/3 av matchen. **OBS!** Låt spelarna turas om med att spela från start.
- 3) Förklara lagets taktik i matchen med hjälp av skissen "fotboll är enkelt". Ställ gärna frågor till spelarna om skissen. Förslag på frågor:
 - a) Vad är viktigt för den spelare som har bollen när laget vinner boll? (att utnyttja de ytor på planen som är fria, det kan göras genom att passa eller driva, ju närmare motståndarnas mål en fri yta är ju mer eftertraktad är den för oss).
 - b) Vad ska medspelarna göra när laget vinner boll? (snabbt uppfylla grundförutsättningarna, spelbar, spelavstånd, speldjup och spelbredd).
 - c) Vad ska spelaren närmast boll göra när laget förlorar bollen? (Snabbt sätta press på bollhållaren).
 - d) Vad ska medspelarna göra när laget förlorar bollen och någon annan är närmast bollen? (täcka farliga ytor eller markera beroende på lagets arbetssätt).
- 4) Tryck extra på den av rutorna eller den del av någon ruta som ni har tränat på i veckan.
- 5) Peppa spelarna till att göra sitt bästa och påminn om lagets värdegrund och respekt i fotboll.

UNDER MATCH

- 1) Analysera och notera hur spelarna uppfyller rutorna i fotboll är enkelt och särskilt det tema ni tränat under veckan.
- 2) Coacha genom uppmuntran och beröm när spelarna försöker uppfylla rutorna i "fotboll är enkelt".
- 3) Låt spelarna själva fatta beslut under matchen. Coacha aldrig den som har bollen.

MÅLVAKTEN

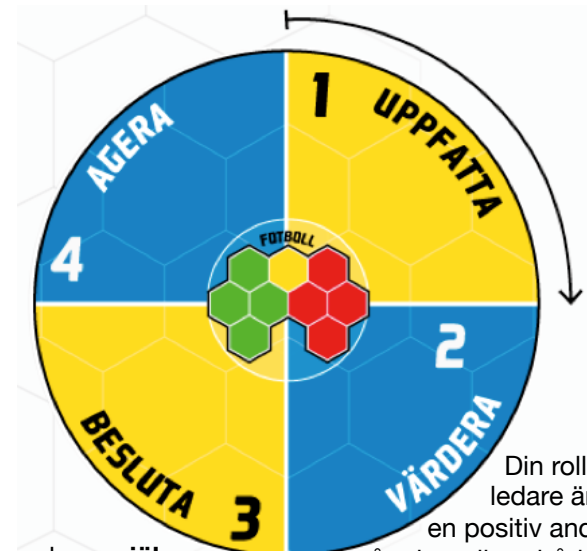
Ge målvakten lite utrymme i varje ruta med fokus på veckans målvaktstema. Uppmuntra målvakten till att kommunicera med utespelarna och jobba aktivt med sitt positionsspel både i anfalls- och försvarsspel. Låt några spelare turas om att vara målvakt och låt de spelarna spela utespelare när de inte är målvakter.

HALVTID

- 1) Ge återkoppling på spelarnas kämpainsats och vilja att följa taktiken från "fotboll är enkelt".
- 2) Fråga spelarna hur de tycker att de har lyckats med de olika rutorna från "Fotboll är enkelt". Prata lite extra om det tema ni har haft under veckans träning.
- 3) Sammanfatta de **tre** viktigaste sakerna som ni har kommit fram till. Tänk på att koppla det till "fotboll är enkelt" och veckans träningsstema.
- 4) Uppmuntra spelarna till att fortsätta att göra sitt bästa i andra halvlek.

EFTER MATCH

- 1) Sammanfatta kort matchen tillsammans med spelarna i en positiv anda. *Sker direkt efter matchen.*
- 2) Analysera hur laget har uppfyllt rutorna i "fotboll är enkelt" och bestäm hur nästa veckas träning ska se ut. Behöver ni fortsätta att träna på samma tema som ni har gjort eller är spelarna mogna att gå in på ett nytt tema? *Sker när du har kommit hem från matchen.*
- 3) Fråga spelarna hur de har upplevt matchen. *Sker i samband med nästa träning.*



Låt spelarna **sjelva**

- uppfatta vad som händer
- värdera sina alternativ
- besluta vad som ska göras
- agera utefter sitt beslut

Din roll som ledare är att i en positiv anda ge

återkoppling både på spelarnas bra och mindre bra ageranden. Detta kan göras direkt när det händer (främst bra ageranden), i halvtid eller efter matchen.



Östergötlands
Fotbollförbund

FOTBOLL ÄR ENKELT

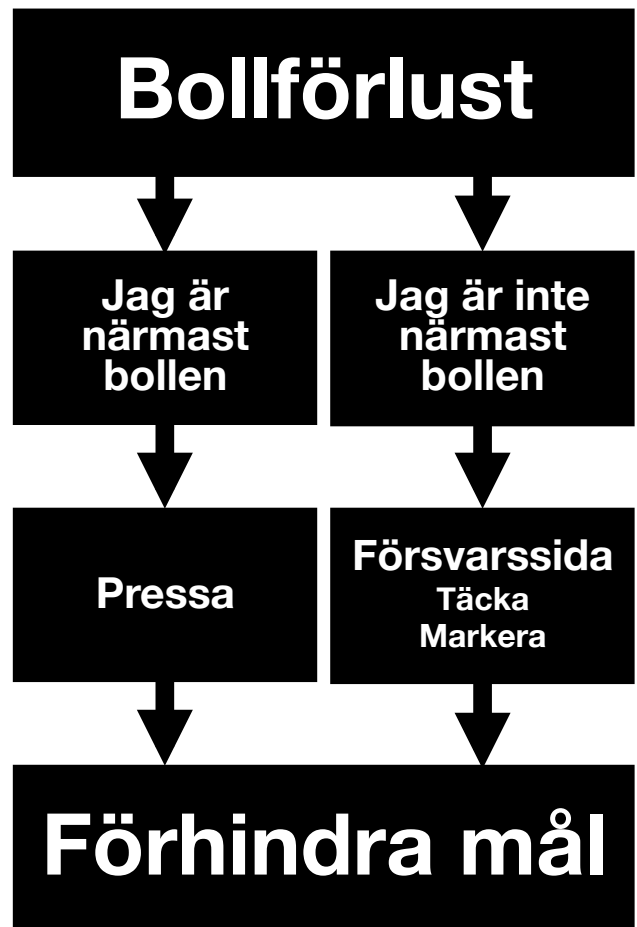
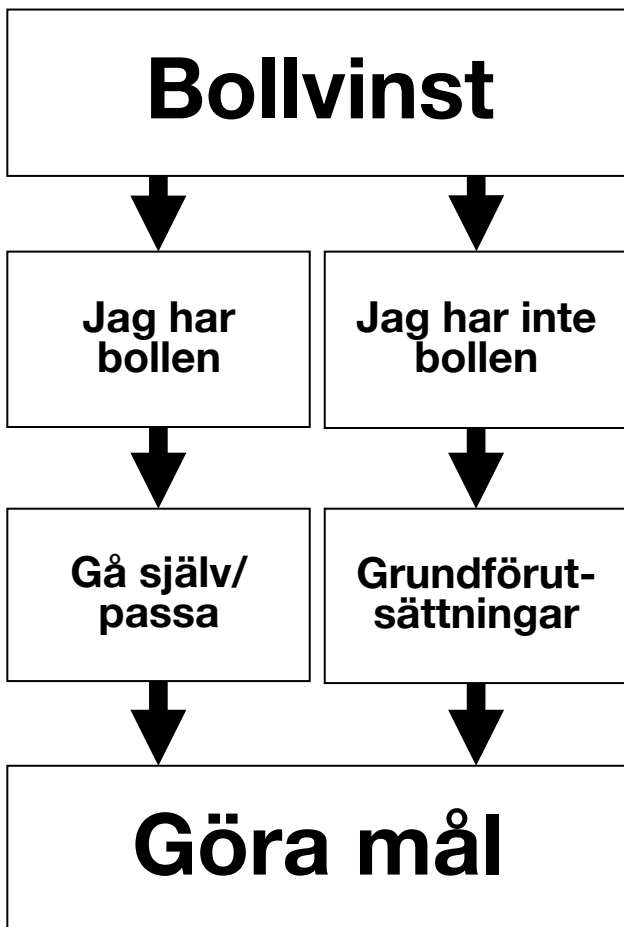
NIVÅ 3, 12-15 ÅR



Östergötlands
Fotbollförbund

Anfallsspel

Försvarsspel



RESPEKT I FOTBOLL

RIKTLINJER ÖSTERGÖTLANDS FOTBOLLFÖRBUND NIVÅ 3, 13-15 ÅR

	13-14 ÅR	14-15 ÅR
Serier	Nivå 4, 9-manna P13 Nivå 3, 9-manna F13 Nivå 3, 9-manna P14 Nivå 3, 9-manna F14	Nivå 3, Pojkar Nivå 3, Flickor
Serieform	Seriespel	Seriespel
Spelform	9-manna	11-manna
Speltid	2x35	2x40
Bollstorlek	4	Flick 4, Pojk 5
Antal spelare i matchtrupp	13	14
Speltid per spelare/match	Minst 50 min (2/3)	Minst 50 min (2/3)
Fotbollssäsong	mars-oktober	mars-oktober
Träningar/vecka fotboll	1-3	1-4
Cuper/läger fotboll	1-2 st, 2-3 dagars	1-2 st, 2-7 dagars
Futsalsäsong	november-februari	november-februari
Träningar/vecka futsal	2 alt. 2	2 alt. 2
Cuper/läger futsal	2-3 st, 1-2 dagars	2-3 st, 1-2 dagars
Utbildning ledare	S.U.P. Leda laget i träning S.U.P. Leda laget i match	B-diplom ungdom
Utbildning spelare	Föreningsträdet - Idrottskunskap Föreningsträdet - Min förening	Föreningsträdet - Kost och skador Domarutbildning - 5/7-manna
Övriga aktiviteter	ÖFF: s Utbildningsläger (juni) ÖFF: s Vinterproffsläger (okt)	ÖFF: s Utbildningsläger (juni, 12-14 år) ÖFF: s Positionsläger (juli/avg, 14-16 år) ÖFF: s Vinterproffsläger (okt, 13-14 år) ÖFF: s Sportlovs läger (feb, 15-16 år)
Övriga tävlingar		DM i fotboll DM i futsal



ÖFF:S LÄGER

www.svenskfotboll.se/ostergotland/lager

Utbildningsläger, 12-14 år

På ÖFF: s utbildningsläger tränar- och spelar man enligt nivå 3 i spelarutbildningsplanen och fokuserar mycket på teknik kopplat till spelförståelse. Lägren arrangeras följande datum:

12 år, 16-17/6 och 22-23/6 2015

13 år, 16-18/6 och 22-24/6 2015

14 år, 13-15/6 2015

Vinterproffsläger, 13-14 år

Vinterproffslägren fokuserar på att utveckla spelarnas spelförståelse kopplat till distriktslagens spelidé. Lägren arrangeras följande datum:

13 år, 29-30/10 2015

14 år, 26-28/10 2015

LEDARUTBILDNING

Alla ledare bör under nivå 2 genomgå SvFF: s första ledarutbildning som heter C-Diplom. På nivå 3 går man vidare till B-Diplom vars innehåll fokuserar på fotboll för 13-19 åringar. På länken finns mer information om utbildningen samt kurstillfällen i Östergötland:

www.svenskfotboll.se/ostergotland/ledarutbildning

Positionsläger, 14-15 år

På positionsläget får man specialträning i de egenskaper som är viktigast i sin position. Egna träningsprogram för målvakter, backar, mittfältare och forwards. Läget vänder sig till 14-15 åringar och arrangeras 28-30/7 2015.

Sportlovs läger, 15-16 år

Läget har ett individuellt fokus och träningarna består av flera olika teman där man utefter sina behov väljer ett tema per träning. Läget arrangeras nästa gång under sportlovet 2016.

SPELARUTBILDNINGSPLANEN

Fördjupad teori och flera övningar från Svenska Fotbollförbundet finns på: fogis.se/spelarutbildning

Mer information om jobbet med spelarutbildningsplanen i Östergötland finns på: www.svenskfotboll.se/ostergotland/spelarutbildningsplan