

Reviderad 2023

Blå tråden

Ledarens tränings- och matchguide
från Lilleskutt till A-lag



Utbildningskommittén på uppdrag av huvudstyrelsen
ANNEBERGS IF

Innehållsförteckning

Om Blå tråden och samarbeten/hopslagningar inom AIF.....	1
Så här tränar vi: 5 grundläggande föresatser	3
1. Vi ger positiv feedback	3
2. Vi tränar på äkta spelförståelse.....	3
3. Vi tänker på träningsekonomi	3
4. Vi tränar med flyt	4
5. Vi motiverar spelaren	4
Så här spelar vi match	6
Så här spelar vi 5-mot-5.....	6
Så här spelar vi 7-mot-7.....	6
Så här spelar vi 9-mot-9.....	7
Hur vi spelar 11-mot-11.....	7
Så här anpassar vi oss till åldersgruppen	8
6-åringar (3-mot-3).....	8
7-åringar (3-mot-3).....	10
8-åringar (5-mot-5).....	12
9-åringar (5-mot-5).....	14
10-åringar (7-mot-7).....	17
11-åringar (7-mot-7).....	21
12-åringar (7-mot-7).....	25
13-åringar (9-mot-9).....	29
14-åringar (9-mot-9).....	33
15-åringar (11-mot-11).....	37
16-åringar (11-mot-11).....	41
17-åringar (11-mot-11).....	44

Om Blå tråden och samarbeten/hopslagningar inom AIF

Detta häfte är skrivet för dig som vill leda ett lag inom Annebergs IF och göra det på ett sätt som lättförståeligt både för dig och dina spelare. Häftet behandlar allt mellan Lilleskutt och seniorfotboll: En "Blå tråd" att följa. Träningspassen är utformade på ett sätt som stimulerar energi, flyt och spontan fotbollslust. Vi som förening tror att detta är byggstenarna som möjliggör en lång karriär inom fotbollen, oavsett nivå. Blå tråden är övergripande, d.v.s. vi går inte in i detaljer i tränings- och matchsituationer, och vi presenterar inte massor av olika övningar. Bara några stycken för att ge Dig "vind i seglen". Vi tror på den engagerade ledarens eget förnuft och vilja att utvecklas tillsammans med spelarna att utforma sina egna regler och tolka spelsituationer på sitt eget sätt. Och vi tror snarare på att träna med ett tydligt mål och syfte, snarare än att introducera tre nya övningar till varje träningspass. Förhoppningsvis ger även Blå tråden föreningen ett ramverk att fortsätta att bygga sin identitet och kultur på genom en spel filosofi som löper genom alla föreningens lag.

Föreningens vision för utveckling av barn och ungdomar är att få dem intresserade av fysisk aktivitet. Denna utveckling sker i en miljö där barn och ungdomar kan känna trygghet och där ledaren tar hänsyn till individens mognad och behov genom utmaningar som är anpassade till spelarens aktuella färdighets-, kunskaps-, och mognadsnivå. Om föreningens barn och ungdomar blir intresserade av fysisk aktivitet så vill vi förmå och inspirera dem till att försöka nå vårt A-lag på dam- eller herrsidan.

Blå tråden vill på följande sätt förtydliga kring hur vi ser på lagsamarbeten och hopslagningar inom AIF. Under Din tid som ledare i föreningen så kommer olika former av samarbeten vara oundvikligt. Vi verkar på en liten ort med små årskullar. Situationen är inte ovanlig i AIF att två små trupper i två olika årskullar behöver samarbeta för att klara av anpassningen till en större spelform, t.ex. 7-mot-7 → 9-mot-9.

Det finns primärt två olika samarbetsformer. **Den första är en lösning där två lag samarbetar får att få ihop spelare till träning eller match.** De bibehåller alltså organisationen med två separata lag men stöttar upp varandra på träningar och matcher i mån av behov. På så sätt kanske inte en formell trupp-sammanslagning behövs förrän man närmar sig junioråldern. Den första typen av samarbete bör i första hand inte präglas av spelarnas nivå, utan utifrån individernas motivation att i högre utsträckning träna eller spela matcher. **Den andra lösningen är ett utökat samarbete som syftar till en komplett hopslagning av två trupper.** Föreningens handlingsplan för hur trupp-sammanslagningar bäst ska implementeras sammanfattas på kort- och lång sikt.

På kort sikt:

1. Förstå gruppsykologi och kulturer. Problem kommer att uppstå vid en hopslagning. Det är nästan omöjligt att slå ihop två lag på ett rättvist sätt. Detta visar sig troligtvis i både spelar- och ledartapp, eller att det starkare lagets kultur blir dominant.
2. Var tydliga från start hur organisationen ser ut, vem som är huvudtränare, lagledare, lagkapten, arbetsuppgifter etcetera samt vilka åsikter som finns kring samarbetet. Det är inte klokt att dela på arbetsuppgifter, utan ha en ansvarig per position. Det är bra och kul med teambuilding i det nya laget, men oftast är det ledarna som behöver mest teambuilding för att samarbetet ska fungera.
3. Ha extra fokus på träningarna i början. Är de bra, så förflyter processen med att slå ihop trupperna troligtvis bättre.

På lång sikt:

1. Ledare måste bryta upp sitt revirtänk ("mitt lag och mina spelare") och våga erkänna att hen leder ett lag som tillhör AIF. Det är viktigt för att kunna skapa en gemensam klubbkultur.
2. Ha kontinuerligt en ökad kontakt mellan olika lag, så att "vi och dem"-känslor inte uppstår när två lag de facto står inför ett samarbete. Införliva gärna ett faddersystem där den äldre spelaren tar den yngre under sina vingar och ger tips och trix längs med vägen.
3. Blir truppen stor så nivåindela gärna ibland, men med alla spelares behov i fokus. Då kan samtliga spela på en nivå som passar dem. En större trupp bör inte baseras på födelseår.

Efter inledande text kring Blå tråden och samarbeten så beskriver vi hur utformningen av vår spelidé utvecklas genom **hur** vi tränar på Dalavallen.

Så här tränar vi: 5 grundläggande föresatser

På ett ytligt plan så utgår vår spelstil ifrån snabbhet, teknik, aggressivitet och mod, d.v.s. det som tredje person kan se med blotta ögat. I nästan alla de övningar som vi presenterar i Blå tråden, så finns dessa fyra element inbakade. Men bakom det som vi ser på match så finns det 5 grundläggande föresatser som vi försöker efterleva på varje träning.

1. Vi ger positiv feedback

När vi leder spelare, barn, ungdomar, eller vuxna, så måste vi förstå att självförtroende är en färskvara som vi hela tiden måste fylla på. Alla spelare måste känna att de är bra, och att de tillför något till laget. När spelarna gör något bra så var inte rädd att ropa ut detta. Om spelaren gör en dålig match, belys hellre att hen 'kämpade hårt och sprang efter bollen trots att den hann rulla över linjen'. Barn och ungdomar är känsliga för kritik: Om du ska ge negativ feedback som kan skada deras självförtroende, så se till att ge beröm fem gånger först (kallas 5:1-modellen). Försök att behandla alla spelare som stjärnor.

2. Vi tränar på äkta spelförståelse

Äkta spelförståelse utgår ifrån att spelarna i AIF fattar sina egna beslut och förstår målet och riktningen med matchen samt hur spelaren själv bäst kan påverka spelets utgång. Motsatsen till att träna äkta spelförståelse är att repetera färdiga spelmönster som nöts in på träning. Värst är det i tidig ålder. Att nöta spelmönster skapar en "falsk spelförståelse" som bara fungerar så länge som spelet ser exakt ut som på träning. Men så fort som hastigheten, matchbilden och motståndarnas agerande inte är som förväntat, så hittar inte spelaren några lösningar eftersom hen bara blivit utsatt för förutbestämda situationer. Det kan vara frestande för en tränare att nöta in spelmönster för att vinna matcher, men detta är kortsiktigt, och "genvägar är senvägar". Jämför till exempel med att lära ett barn att läsa. Du sätter inte "Hemsöborna" i händerna på ett barn och kräver högläsning. Det dödar bara läslusten, utan låt de yngre spelarna upptäcka spelet steg-för-steg. Annars hoppar vi över viktiga steg som aldrig kan fås tillbaka i äldre ålder. För att uppmuntra äkta spelförståelse så låter vi spontanfotbollen flyta i smålagsspel där tempot är högt och bollkontakterna är många. I smålagsspel går det inte att gömma sig, utan alla på plan tvingas vara aktiva. Viktigt också att aldrig 'gapa' på bollhållaren, utan låt hen fatta sina egna beslut och göra massor av misstag med bollen vid fötterna. Det är viktigt att en spelare får fatta egna beslut för att utvecklas på bästa sätt. Att skriska instruktioner ifrån långsidan är inte likställt med bra pedagogik. Oftast är det bäst att bara vara tyst och låta spelarna sköta sig själva. Att ge syre och utrymme till spelarnas utveckling är det finaste du kan göra.

3. Vi tänker på träningsekonomi

Vår träningsekonomi utgår ifrån: "Hur kan jag optimera de här 60 minuterna som vi har framför oss på bästa sätt?". Ingen träningstid får slösas bort. Bort med köbildningar, och varje spelare ska ha en boll. Se till att de får så många bollkontakter som möjligt och smålagsspel i fokus för att få ut maximalt av varje spelare. Innan barnen fyller 13 år får vi inte slösa bort träningstiden med att göra övningar utan boll eller "ta en löprunda" eftersom fotbollen ska vara i fokus innan tonåren. Investera i varje träning med omtanke och optimering.

Samtidigt som vi har träningsekonomi i bakhuvudet där vi optimerar varje träning, så måste vi även tänka på att lägga in lättare träningspass mellan matcherna. Utöver att känna in spelarnas humör och energi så rekommenderar vi att rita upp vilka ansträngningsnivåer säsongen bjuder på (När är det cup? När är det tätt mellan matcherna?). Det är viktigt att 'träna smart'. Att en spelare slutar i AIF p.g.a. träningsmängd, matchpress, eller innehållet i träningen är ett misslyckande för hela föreningen. När barn och ungdomar når puberteten, och för att mentalt orka hänga med, så är det

viktigt att inte bara binda upp dem till en sport, till exempel fotboll. Barn och ungdomar som tränar ensidigt löper risk att skada sig i högre utsträckning. Barn och ungdomar behöver allsidig träning för att stimulera hela kroppens muskler. Ha en dialog med spelarens familj om hur hen ska kunna utöva fler sporter samtidigt och uppmuntra detta.

4. Vi tränar med flyt

En träning med bra flyt har perfekt timing mellan uppstart, uppvärmning, och spel, och där allt bara flyter på. Vi eftersträvar en träning där vi vuxna nästan måste bära ungdomarna av fotbollsplanen. Det är inte helt enkelt att hitta rätt flyt, men några tips på vägen är:

- Ha en färdig plan för varje träning, men var beredd på att anpassa den ifall spelartruppen vill hitta på någon särskild övning. Ibland är det helt ok med avsteg ifrån plan.
- Alla ledare ska vara först på plats och måste ha koll på vad träningen ska innehålla och vad som förväntas av dem.
- Instruktioner ska vara korta och tydliga. Utnyttja träningen till fotboll, inte prat, såvida inte pratat främjar lagmoralen.
- Se till att övningarna som spelarna ska utföra är lagom svåra. Inte för lätta, inte för svåra, men utmanande.
- Hög energi är bra, låg energi är dåligt. Det finns lite olika sätt att se till så att energin är hög: Hälsa på alla spelare och kolla av hur de mår, acceptera aldrig gnäll ifrån spelartruppen (det smittar!), och se till att du själv bidrar med positiv energi (även det smittar!).
- Det är under vattenpauserna som spelarna lär känna varandra. Lägg in några sådana under en varm dag, och samla gärna vattenflaskorna på ett ställe för att alla ska hamna bredvid varandra för att spelarna ska vara energiska till nästa övning.

5. Vi motiverar spelaren

Som ledare vill vi underbygga så att spelarna drivs av sin inre motivation, sin s.k. autonoma drivkraft, där de spelar fotboll för att de verkligen vill. Undvik kontrollerad motivation, d.v.s. "moroten och/eller piskan", till exempel "Gör ni en bra träning idag så får ni en glass" eller "Vinner ni inte idag så blir det 50 armhävningar".

Nedan finns några exempel på hur man bör kommunicera med sin idrottare för att stimulera autonom motivation.

Beteende	Beskrivning
Ta idrottarens perspektiv	Fråga din idrottare hur hen ser på vissa situationer och sätt dig in i hens perspektiv innan du tar nästa steg.
Förklara varför	Förklara varför vi gör en särskild övning och hur den bidrar till både laget och individen.
Erbjud valmöjligheter	Erbjud spelarna valmöjligheter, hur övningarna ska genomföras och i vilken ordning.
Uppmuntra initiativ och nyfikenhet	Uppmuntra att spelarna att komma med idéer och pröva dem.
Undvik ett kontrollerande språk	Undvik kontrollerande ord som kan uppfattas som beordrande och kontrollerande såsom "du måste/ska/bör" och försök istället att använda ett mer inbjudande språk såsom "Du kan/får/kanske vill".
Bygg relationer	Visa att du är intresserad av dina spelare och var intresserad av vad de gör utanför fotbollen. Det är minst lika viktigt att engagera sig för det som händer i ungdomarnas liv utanför fotbollen som att hålla i bra träningar.

Undvik jämförelser	Tona ned jämförelser både med andra lag och inom gruppen. Alla är stjärnor och bidrar med det som var och ett är duktig på. Uppmuntra var och en att recensera sig själva och komma fram till själva vad de utvecklats inom. Alla måste få beröm för att kunna lyckas.
--------------------	--

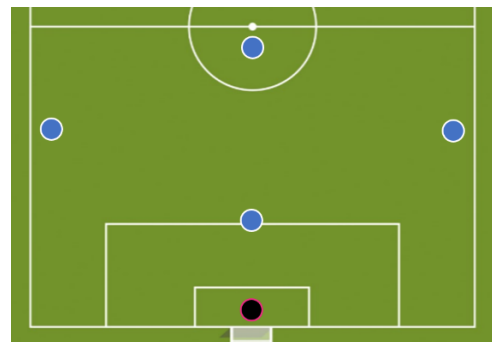
Tvinga aldrig en spelare att delta i laget om hen inte vill. En spelare i AIF ska aldrig spela fotboll i föreningen för att någon annan vill det, till exempel förälder eller kompisar. Om du gör en sådan iakttagelse, ta en dialog med spelaren och/eller föräldern för att diskutera om AIF och Dalavallen är den bästa platsen för spelarens utveckling. Men glöm inte att alltid markera att dörren alltid är öppen ifall spelaren ångrar sig.

Så här spelar vi match

De flesta har någon gång fastnat i dialoger om vilket spelsystem som är bäst: "4-4-2", "3-5-2", "4-3-3", med eller utan libero o.s.v. Spelsystemet i sig säger ingenting om hur du spelar match, utan det är den faktiska **spelstilen** som avgör hur ett lag betraktas av andra. Spelstilen är det första och viktigaste som etableras för att bygga ett presterande lag, den ska genomsyra alla träningar och matcher. Spelsystemet är bara ett val som görs för att bäst framhäva spelstilen som definierar laget. Så när vi pratar om att vi vill lotsa unga spelare från Lilleskutt upp till A-laget, så är vi inte ute efter tre-siffrig kod i ett spelsystem som ska genomsyra alla lag, utan det är utvecklingen av spelarnas färdigheter som står i centrum. Med ovanstående sagt, så vill vi ändå motivera följande spelsystem i AIF:s lag för att utbilda spelare med snabbhet, teknik, aggressivitet och mod som känner igen sig i vilket av AIF:s lag som helst.

Så här spelar vi 5-mot-5

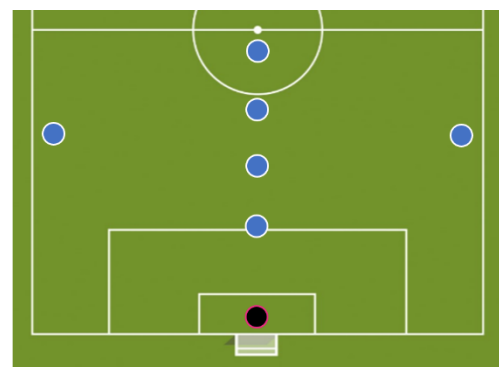
När vi spelar 5-mot-5 så använder vi oss av 1-2-1. För att komma ifrån positionstänk och låsa spelare till "back" och "anfallare" så talar vi hellre om "bakre spelare" och "främre spelare" för att belysa att det finns olika ytor på planen som man kan använda för att både anfalla och försvara. Barn hamnar lätt i ett tänk "Jag är back, alltså står jag bara här". Detta måste vi motverka både i hur vi beskriver spelet och hur vi coachar. Experimentera var spelarna helst spelar. När du hittat två eller fler positioner (mer än en i alla fall!) som din spelare är trygg med så låt hen spela och utvecklas på dessa positioner. Obs! Det är en position som alla måste prova och skifta på, såvida det inte föreligger särskilda skäl som till exempel "bollräddhet", och det är målvaktspositionen. Det är på tok för tidigt att ha en fast målvakt på 5-mot-5 nivån. Eftersom vi vill fostra spelare med äkta spelförståelse så går det inte att utveckla detta hos en spelare som "bara" står mellan stolparna. I anfallsspelet ges inga svårare instruktioner än "ta bollen och gör mål, men ta den inte av din lagkompis". Fördelen med 1-2-1 är att alla spelare hamnar i 1-mot-1-situationer där de kan försöka dribbla, finta eller skjuta. Kantspelarna kommer att gå in i mitten även när vi har bollen, men tiden kommer att lära dem att om de inte står ute på sin kant så finns inga spelmöjligheter. Även i försvarsspelet så är instruktionerna enkla: "Alla hjälper till att ta tillbaka bollen så snabbt som möjligt". Med tiden så kommer laget att lära sig hur de instinktivt ska agera vid plötsliga bolltapp på mittplan.



Ett populärt spelsystem är 2-2. Detta har vi valt bort eftersom det dels cementerar positionstänk, dels förutsätter att de två bakre spelarna och de två främre spelarna har en fungerande kommunikation. Det har de oftast inte i den här åldern.

Så här spelar vi 7-mot-7

Precis som föregående avsnitt så vill vi bygga ett spelsystem som erbjuder utvecklingsmöjligheter. När laget spelar 1-3-1-1 blir konsekvensen att det naturligt uppstår många bra vinklar, bredd och djup mellan spelarna. Dessutom ges många möjligheter till 1-mot-1-situationer där man kan finta och dribbla. Även här fokuserar vi på roller snarare än position. Därför talar vi fortsatt om roller, "bakre spelare", "central spelare", "yttrar", "offensiv spelare" och "främre spelare". Det är inte nödvändigt att tvinga spelarna att prova på alla roller



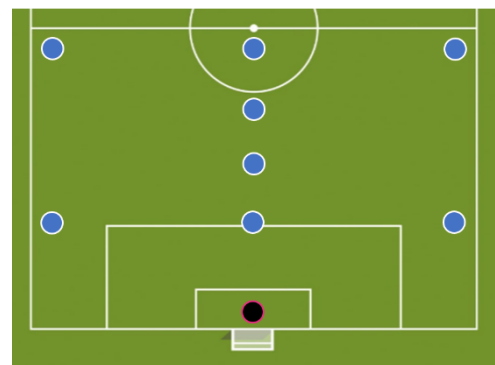
på planen. Du ser snart vart på planen som spelarna är mest bekväma att spela. Låt dem spela i 2–3 olika roller. Men så snart som en spelare blir för bekväm i den rollen, så är det viktigt att ta en dialog och förklara att det är viktigt att hen tar sig an en ny utmaning för att utvecklas som fotbollsspelare. Om det är någon i laget som tycker om att stå i mål, så stoppa inte hen. Uppmuntra detta, men betona samtidigt att mesta delen av speltiden måste vara som utspelare.

Fortsätt att påvisa äkta spelförståelse genom att ge exempel på planen hur ett mål hade kunnat bli till alternativt ge goda exempel på hur en spelare tagit ett klokt beslut. Fortsätt att trycka på att alla spelare hela tiden har en uppgift och är aktiva. Frågan som var och en hela tiden ska ställa sig är: "Var behöver jag vara för att hjälpa mina lagkompisar att passa mig eller göra det svårt för motståndarna att försvara sig?". Grundprincipen är att antingen möta bollen eller att springa i djupled och är en individuell diskussion som du tar med varje spelare. I försvarsspelet hjälper alla till att återerövra bollen och markera "man-mot-man". På så sätt upprätthåller vi mantrat att alla hela tiden är aktiva och har en uppgift.

Ett populärt spelsystem är 2-3-1. Detta har vi valt bort eftersom det lätt gör så att spelarna är stillastående och att de inte utsätts i samma utsträckning för situationer som bygger äkta spelförståelse.

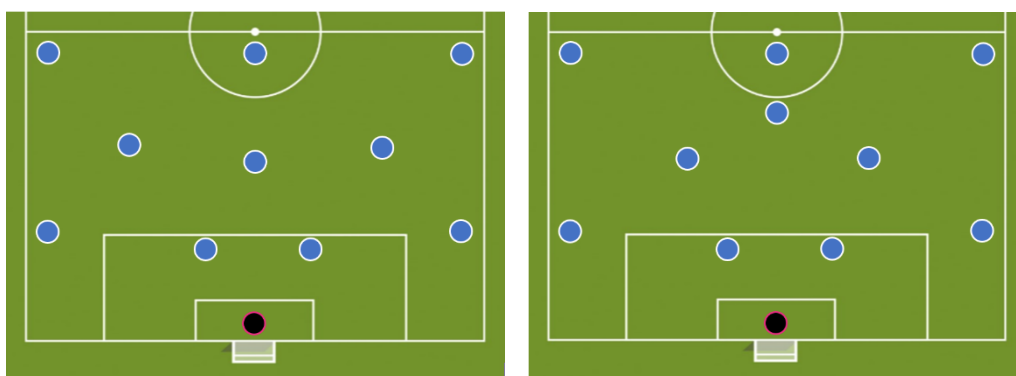
Så här spelar vi 9-mot-9

I spelsystemet 3-1-1-3 så blir kantspelarna fler och delar på kantens djup samtidigt som fler passningsvinklar erbjuds. Nu kan vi börja kalla spelarna höger- och vänsterback. Däremot ska vi fortsatt inte ge dem några uppgifter på planen, utan låta spelarna fatta sina egna beslut. Backlinjen bör vara bred i uppspelsfasen så att vi får möjlighet till offensiva ytterbackar. De offensiva kantspelarna jobbar både ner i banan och upp fram till mål i anfallsspelet. Viktigt att de tre spelarna längst fram kombinerar positioner och gör platsbyten och ansvarar för bredd på bollsida, djupledshot, och spel bakom såväl som framför motståndarnas backlinje samt pressar motståndarnas backlinje och jobbar hem i defensiven så att vi har fyra mittfältare.



Hur vi spelar 11-mot-11

Vi anser att 4-3-3 är det bästa systemet för att uttrycka AIF:s spelstil. Beroende på matchernas förutsättningar och utveckling så kan man välja mellan att spela med en eller två defensiva mittfältare.



Så här anpassar vi oss till åldersgruppen

Det är känt att knatte- och ungdomsspelare utvecklas i olika takt. Ändå måste laget röra sig framåt. För att få med alla så repeterar vi tidigare övningar men lägger på en svårighetsgrad för varje år. På så sätt får de spelare som ligger långt fram i utvecklingen sin utmaning och de som ligger efter kommer att känna igen sig i övningarna på träningen och således inte hamna för långt bak.

6-åringar (3-mot-3)

Utmaningen med att leda en grupp 6-åringar är att få rätt flyt på träningen. Det händer hela tiden att barn blir ledsnå, skadade eller inte vill vara med. Ta hjälp av föräldrar som tittar på träningen att ta hand om barn som behöver uppmärksamhet. Du är där för att leda träningen och alla saker som behöver sägas får vänta till efter träningen.

Barn i den här åldern är väldigt självcentrerade och förstår inte än att fotboll är ett lagspel än. Försök inte att få till ett lagspel med passningar inom laget, utan acceptera att alla spelar för sig själv.

Utvecklingsfokus:

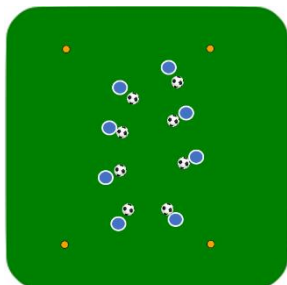
- Kunna bemästra bollen med minst en fot och bägge händerna.
- Kunna delta i både anfallsspel och försvarsspel.
- Kunna springa, stoppa, och hoppa, med eller utan boll.

Övrigt:

- En boll per barn i alla övningar förutom smålagsspel.
- Smålagsspel alltid 3-mot-3. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna.
- Undvik taktiska instruktioner, passningsövningar och konditionsträning. De är inte mogna för detta. Visa däremot när någon tar ett bra beslut och vilka konsekvenser detta får på matchen.
- Lekfullhet och fotbollspassion.
- Coachning: ”Alla jobbar upp, alla jobbar hem” och ”Ta bollen av motståndarna, inte av varandra”.
- Målvakt: Alla är målvakter. Uppmuntra målvakten att hela tiden titta på bollen.
- Ingen nivåanpassning förekommer.
- Träningsmängd: 1–2 träningar per vecka om 60 min (25 min uppvärmning med integrerad fysisk och teknisk träning; 30 min spel 3-mot-3; 5 min nedvarvning och sammanfattning).

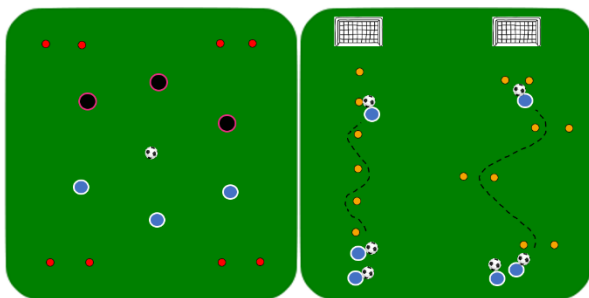
Exempel på övningar:

Integrerad fysisk och teknisk träning (25 min)



- En boll per spelare
 - Yta 9*6 meter
 - 7–9 spelare per yta
 - Spelarna rör sig fritt inom det avgränsade området och utför olika enklare tekniska moment. Öka svårighetsgraden långsamt och i takt med spelarnas förmåga.
- Progression 1: Kasta, studsas, fånga samt hålla bollen medan de till exempel hoppar på ett ben.
 - Progression 2: Spelarna driver bollen med bägge fötterna och stannar bollen med ena foten på din signal och (1) sätter sig på bollen, eller (2) hoppar på ett ben.
 - Progression 3: Döp konerna till exempel ”1, 2, 3, och 4” och be spelarna att driva bollen runt konerna på din signal.

Spel 3-mot-3 (30 min)



- Skapa så många planer som möjligt för spel 3-mot-3. Mått 12*18 m.
- Spelarna ska instrueras att göra allt de kan för att ta tillbaka bollen ifrån motståndarna.
- De spelare som för stunden inte deltar i 3-mot-3-spelet tränar på att driva med bollen i olika slalom-banor och avslutar på mål.
- Var alltid beredd med extrabollar för att

behålla flytet i träningen när bollen hamnar utanför spelytan.

Avslutning (5 min)

Rolig lek, till exempel "Svanskull", "Vanten" eller en stafett.

7-åringar (3-mot-3)

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- Inga stora förändringar. Kör samma upplägg som förra året. Fast detta år så förväntar vi oss att övningarna kommer att genomföras bättre och mer atletiskt än föregående år.
- Ett tips till detta år är att placera en kona en bit bort ifrån träningsplanen där familjer som kommer sent kan vänta till dess att de blir invinkade på plan av tränaren för att inte störa träningen.

Utvecklingsfokus:

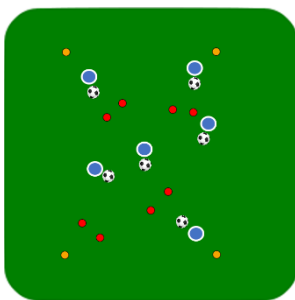
- Kunna bemästra bollen med minst en fot och bägge händerna.
- Kunna delta i både anfallsspel och försvarsspel.
- Kunna bemästra enklare koordination, rörelse- och smidighetsövningar.

Övrigt:

- En boll per barn i alla övningar förutom smålagsspel.
- Smålagsspel 3-mot-3, eller 4-mot-4. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna.
- Undvik taktiska instruktioner, passningsövningar och konditionsträning. De är inte mogna för detta. Visa däremot när någon tar ett bra beslut och vilka konsekvenser detta får på matchen.
- Lekfullhet och fotbollspassion.
- Coachning: "Alla jobbar upp, alla jobbar hem" och "Ta bollen av motståndarna, inte av varandra".
- Målvakt: Alla är målvakter. Uppmuntra målvakten att hela tiden titta på bollen. Alla ska vara med på målvaktsträning 1–2 ggr per termin för att lära sig greppteknik, sidledsförflyttning och teknik.
- Ingen nivåanpassning förekommer.
- Träningsmängd: 1–2 träningar per vecka om 60 min (25 min uppvärmning med integrerad fysisk och teknisk träning; 30 min spel 3-mot-3; 5 min nedvarvning och sammanfattning).

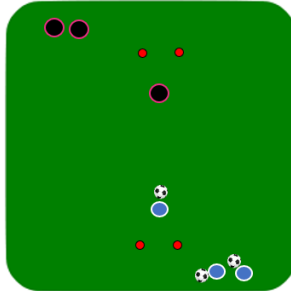
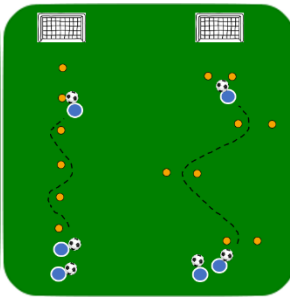
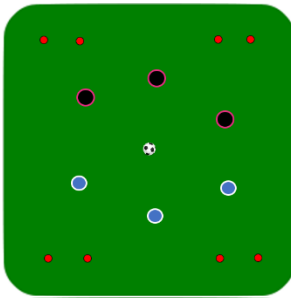
Exempel på övningar:

Integrerad fysisk och teknisk träning (25 min)



- En boll per spelare
- Yta 9*6 meter.
- 7–9 spelare per yta
- Spelarna rör sig fritt inom det avgränsade området och utför olika enklare tekniska moment. Öka svårighetsgraden långsamt och i takt med spelarnas förmåga.
 - Progression 1: Kasta, studsa, fånga samt hålla bollen medan de till exempel hoppar på ett ben.
 - Progression 2: Spelarna driver bollen med bägge fötterna och stannar bollen med ena foten på din signal och (1) sätter sig på bollen, eller (2) hoppar på ett ben.
 - Progression 3: Döp konerna till exempel "1, 2, 3, och 4" och be spelarna att driva bollen runt konerna på din signal.
 - Progression 4: Driv bollen med insida, utsida, sula, och vrist.
 - Progression 5: Spelarna slår bollen mellan sina fötter samtidigt som de rör sig mot målen (röda koner på bilden). Varje gång de passerar ett mål får de 1 poäng.

Spel 3-mot-3 (30 min)

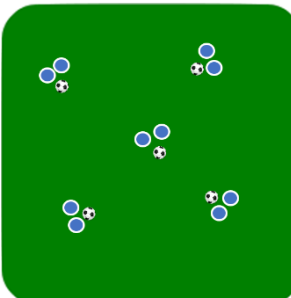


- Skapa så många planer som möjligt för smålagsspel. Mått 12*18 m (3-mot-3); 14*22 (4-mot-4).
- Spelarna ska instrueras att göra allt de kan för att ta tillbaka bollen ifrån motståndarna.
- De spelare som för stunden inte deltar i smålagsspelet tränar på att driva med bollen i olika slalom-banor och avslutar på mål...

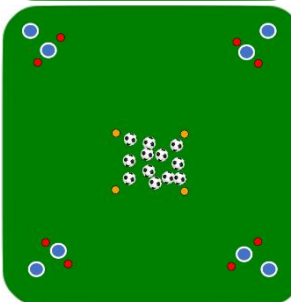
- ...alternativt en dribblingsövning där bollhållaren måste ta sig förbi en annan spelare för att kunna göra mål (yta 4*6 meter).
- Var alltid beredd med extrabollar för att behålla flytet i träningen när bollen hamnar utanför spelytan.

Avslutning (5 min)

- Rolig lek, till exempel "Svanskull", "Vanten" eller en stafett.



- Skjuta ut varandras bollar. Gör en lagom trång yta där alla får driva fram med varsin boll. Det gäller att ha koll på sin egen boll samtidigt som man skjuter ut kompisarnas bollar.
 - Progression 1: Spelarna jobbar i par, håller varandra i hand och samarbetar om en boll och tävlar mot de andra paren.



- Stafett. Hämta så många bollar som möjligt. Ca fem meter mellan boet och bollhagen.

8-åringar (5-mot-5)

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- Passnings- och medtagningsteknik introduceras i enklare former. Barnen är fortfarande självcentrerade och ser inte sina medspelare. Därför ska introduktionen av passningsspel framställas som en möjlighet och inte ett tvång.

Utvecklingsfokus:

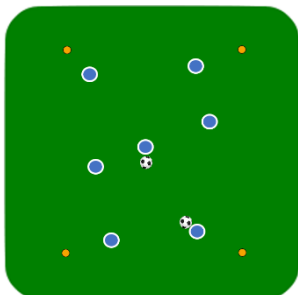
- Kunna bemästra bollen med bägge fötterna och händerna.
- Kunna delta i både anfallsspel och försvarsspel.
- Kunna bemästra enklare koordination, rörelse- och smidighetsövningar.

Övrigt:

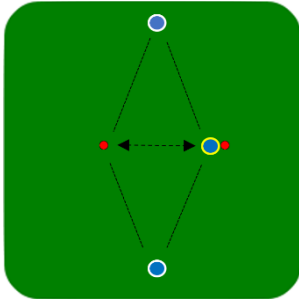
- En boll per barn i alla övningar förutom smålagsspel.
- Smålagsspel 3-mot-3, eller 4-mot-4. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna.
- Undvik taktiska instruktioner, passningsövningar och konditionsträning. De är inte mogna för detta. Visa däremot när någon tar ett bra beslut och vilka konsekvenser detta får på matchen.
- Lekfullhet och fotbollspassion.
- Coachning: "Alla jobbar upp, alla jobbar hem" och "Ta bollen av motståndarna, inte av varandra".
- Målvakt: Alla är målvakter. Uppmuntra målvakten att hela tiden titta på bollen. Alla ska vara med på målvaktsträning 1–2 ggr per termin för att lära sig grepp teknik, sidledsförflyttning och teknik. Målvakt: Alla är målvakter. Uppmuntra målvakten att hela tiden titta på bollen. Inga långa utsparkar utan igångsättning sker via utkast från målvakt.
- Ingen nivåanpassning förekommer.
- Träningsmängd: 2 träningar per vecka om 60 min (25 min uppvärmning med integrerad fysisk och teknisk träning; 30 min spel 3-mot-3; 5 min nedvarvning och sammanfattning).

Exempel på övningar:

Integrerad fysisk och teknisk träning (25 min)

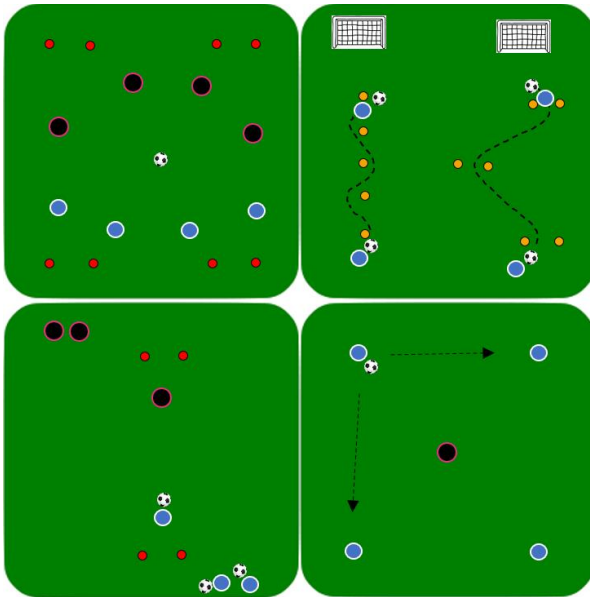


- En boll per spelare
- Yta 9*6 meter.
- 7–9 spelare per yta
- Spelarna rör sig fritt inom det avgränsade området och utför olika enklare tekniska moment. Öka svårighetsgraden långsamt och i takt med spelarnas förmåga.
 - Progression 1: Kasta, studsa, fånga samt hålla bollen medan de till exempel hoppar på ett ben.
 - Progression 2: Spelarna driver bollen med bägge fötterna och stannar bollen med ena foten på din signal och (1) sätter sig på bollen, eller (2) hoppar på ett ben.
 - Progression 3: Döp konerna till exempel "1, 2, 3, och 4" och be spelarna att driva bollen runt konerna på din signal.
 - Progression 4: Driv bollen med insida, utsida, sula, och vrist.
 - Progression 5: Spelarna slår bollen mellan sina fötter samtidigt som de rör sig mot målen (röda koner på bilden). Varje gång de passerar ett mål får de 1 poäng.
 - Progression 6: Två av spelarna rör sig med boll och växlar mellan att (1) kasta bollen till valfri spelare; (2) studsa bollen till valfri spelare; (3) kasta bollen med en hand; och (4) fånga bollen med en hand.



- Passnings- och medtagningsteknik. Spelaren i mitten (gul ring) rör sig i sidled mellan två koner. Spelaren tar emot en passning av ena medspelaren, vänder upp, och passar till andra spelaren, och tar en löpning till andra konan igen.

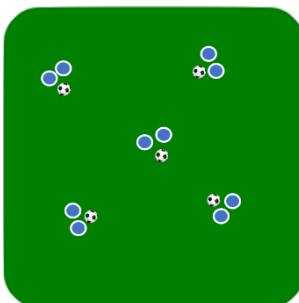
Spel 3-mot-3/4-mot-4 (30 min)



- Skapa så många planer som möjligt för smålagsspel. Mått 12*18 m (3-mot-3); 14*22 (4-mot-4).
- Spelarna ska instrueras att göra allt de kan för att ta tillbaka bollen ifrån motståndarna.
- De spelare som för stunden inte deltar i smålagsspelet tränar på att driva med bollen i olika slalom-banor och avslutar på mål...
- ...alternativt en dribblingsövning där bollhållaren måste ta sig förbi en annan spelare för att kunna göra mål (yta 4*6 meter).
- ...alternativt "kvadraten".
- Var alltid beredd med extrabollar för att behålla flytet i träningen när bollen hamnar utanför spelytan.

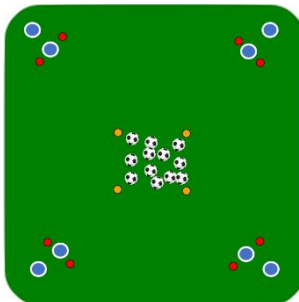
Avslutning (5 min)

- Rolig lek, till exempel "Svanskull", "Vanten" eller en stafett.

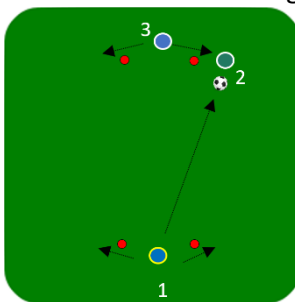


- Skjuta ut varandras bollar. Gör en lagom trång yta där alla får driva fram med varsin boll. Det gäller att ha koll på sin egen boll samtidigt som man skjuter ut kompisarnas bollar.

➤ Progression 1: Spelarna jobbar i par, håller varandra i hand och samarbetar om en boll och tävlar mot de andra paren.



Stafett. Hämta så många bollar som möjligt. Ca fem meter mellan boet och bollhagen.



- Passningsvariant. (1) Spelare med gul ring slår en passning på sidan av medspelares koner. (2) Medspelaren tar emot bollen och för på en touch bollen till mitten av konorna. (3) Medspelaren slår tillbaka bollen på sidan av gul rings koner.

9-åringar (5-mot-5)

Åldersgruppen är förpubertal vilket innebär att du som ledare ska börja implementera mer organisation ute på planen, men samtidigt inse begränsningarna. Barnen är fortfarande inte mottagliga för hård träning, och de är desto mottagligare för överbelastningsskador redan i denna ålder. Fokusera i stället på att utveckla koordinationen, smidigheten, rörligheten och tekniken. Fortsätt, fast i större mån, att visa och tydliggöra bra spelsekvenser med spelarna. Men ge dem inte lösningarna direkt, utan låt dem hitta sina egna vägar.

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- Träna på vändningar (att vända upp med bollen) och förstå timing, rums- och kroppsutfattning.
- Träna på 1-mot-1 som isolerat moment.

Utvecklingsfokus:

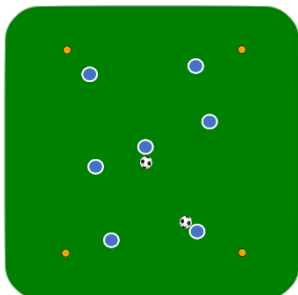
- Kunna klara av grunderna i 1-mot-1.
- Förstå sin roll i förhållande till bollens position.
- Kunna bemästra enklare koordination, rörelse- och smidighetsövningar.

Övrigt:

- En boll per barn i alla övningar förutom smålagsspel.
- Smålagsspel 3-mot-3, eller 4-mot-4. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna.
- Undvik taktiska instruktioner, passningsövningar och konditionsträning. De är inte mogna för detta. Visa däremot när någon tar ett bra beslut och vilka konsekvenser detta får på matchen.
- Lekfullhet och fotbollspassion ska alltid finnas med, med lägg mer tryck på fotbollsutbildning än tidigare år.
- Coachning: "Alla jobbar upp, alla jobbar hem" och "Ta bollen av motståndarna, inte av varandra".
- Målvakt: Alla är målvakter. Uppmuntra målvakten att hela tiden titta på bollen. Alla ska vara med på målvaktsträning 1–2 ggr per termin för att lära sig greppteknik, sidledsförflyttning och teknik. Inga långa utsparkar utan igångsättning sker via utkast från målvakt.
- Ingen nivåanpassning förekommer.
- Träningsmängd: 2 träningar per vecka om 60 min (15 minuter uppvärmning med integrerad fysisk träning med snabbhet; 15 min 1-mot-1, alternativt en levande passningsövning; 25 min Spel eller spelmoment; 5 min nedvarvning och sammanfattning).

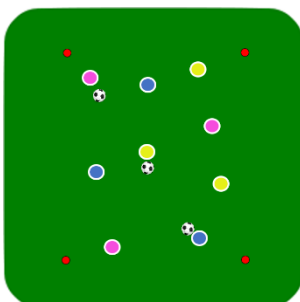
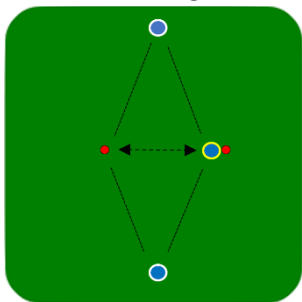
Exempel på övningar:

Integrerad fysik och snabbhet (15 min)



- En boll per spelare
- Yta 9*6 meter.
- 7–9 spelare per yta
- Spelarna rör sig fritt inom det avgränsade området och utför olika enklare tekniska moment. Öka svårighetsgraden långsamt och i takt med spelarnas förmåga.
 - Progression 1: Kasta, studsas, fånga samt hålla bollen medan de till exempel hoppar på ett ben.
 - Progression 2: Spelarna driver bollen med bägge fötterna och stannar bollen med ena foten på din signal och (1) sätter sig på bollen, eller (2) hoppar på ett ben.

- Progression 3: Döp konerna till exempel "1, 2, 3, och 4" och be spelarna att driva bollen runt konerna på din signal.
- Progression 4: Driv bollen med insida, utsida, sula, och vrist.
- Progression 5: Spelarna slår bollen mellan sina fötter samtidigt som de rör sig mot målen (röda koner på bilden). Varje gång de passerar ett mål får de 1 poäng.
- Progression 6: Två av spelarna rör sig med boll och växlar mellan att (1) kasta bollen till valfri spelare; (2) studsa bollen till valfri spelare; (3) kasta bollen med en hand; och (4) fånga bollen med en hand.

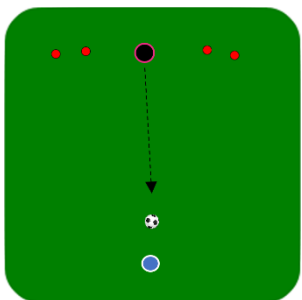


- Passnings- och medtagningsteknik. Spelaren i mitten (gul ring) rör sig i sidled mellan två koner. Spelaren tar emot en passning av ena medspelaren, vänder upp, och passar till andra spelaren, och tar en löpning till andra konen igen.

- Passningar under stress. Dela ut västar i tre olika färger (gul, blå, rosa). Använd regler som

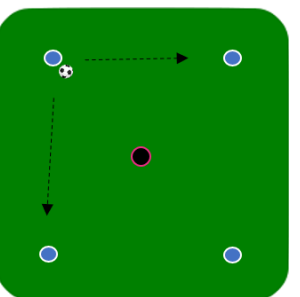
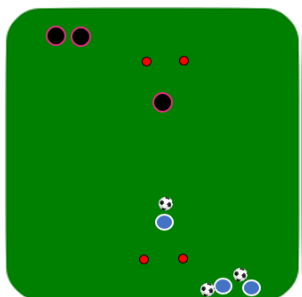
säger att spelarna (1) bara får passa samma färg; (2) inte får passa samma färg; (3) inte får passa den färg på västen som man fått bollen av.

1-mot-1 (15 min)



- Försvaren (svart) slår en boll till spelaren som ska försöka göra mål. Anfallaren (blå) måste ta sig förbi försvaren innan hen gör mål. Instruera spelarna att de måste ha bollen nära fötterna hela tiden och tempoväxla när de närmar sig försvaren.

Spel 4-mot-4 och possessionspel (25 min)



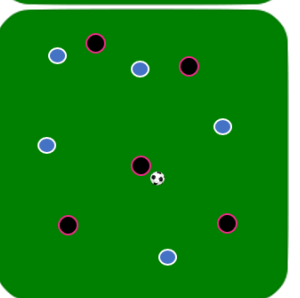
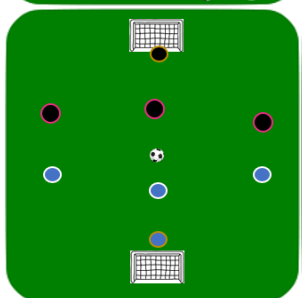
- Skapa så många planer som möjligt för smålagsspel. Mått 12*18 m (3-mot-3); 14*22 (4-mot-4). Spelarna ska instrueras att göra allt de kan för att ta tillbaka bollen ifrån motståndarna.

- Dribblingsövning där bollhållaren måste ta sig förbi en annan spelare för att kunna göra mål (yta 4*6 meter).

- "Kvadraten".

- Var alltid beredd med extrabollar för att behålla flytet i träningen när bollen hamnar utanför spelytan.

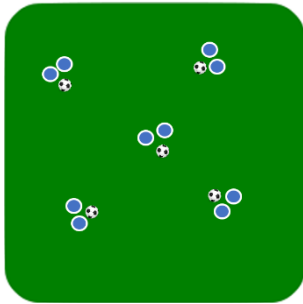
- Spel 5-mot-5 Possessions-spel. Match utan mål. Fem passningar inom laget ger 1 poäng.



- Spel 3-mot-3 med målvakter. Spelarna måste ta sig förbi minst en av motståndarspelarna för att få ta avslut på mål.

Avslutning (5 min)

- Rolig lek, till exempel "Svanskull", "Vanten" eller en stafett.



- Skjuta ut varandras bollar. Gör en lagom trång yta där alla får driva fram med varsin boll. Det gäller att ha koll på sin egen boll samtidigt som man skjuter ut kompisarnas bollar.

➤ Progression 1: Spelarna jobbar i par, håller varandra i hand och samarbetar om en boll och tävlar mot de andra paren.

- Jonglering. Spelarna ska försöka hålla bollen i luften. En studs mellan varje tillslag.

- Samlad grupp. Prata med spelarna om vad de tyckte om dagens träning. Lyssna in på deras åsikter.

10-åringar (7-mot-7)

Åldersgruppen är förpubertal vilket innebär att du som ledare ska börja implementera mer organisation ute på planen, men samtidigt inse begränsningarna. Barnen är fortfarande inte mottagliga för hård träning, och de är desto mottagligare för överbelastningsskador redan i denna ålder. Fokusera i stället på att utveckla koordinationen, smidigheten, rörligheten och tekniken. Fortsätt, fast i större mån, att visa och tydliggöra bra spelsekvenser med spelarna. Men ge dem inte lösningarna direkt, utan låt dem hitta sina egna vägar.

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- Grunderna i anfallsspel. Att skapa 2-mot-1 och 3-mot-2 på sista tredjedelen av planen.
- Man-man-markering.
- Avslutsteknik (hur man avslutar på mål).
- Spelarna är mer mottagliga för enklare strukturer i spelet och ett ökat samarbete med lagkompisarna.
- Börja träna skadeförebyggande genom knäkontrollsprogrammet innan träning.

Utvecklingsfokus:

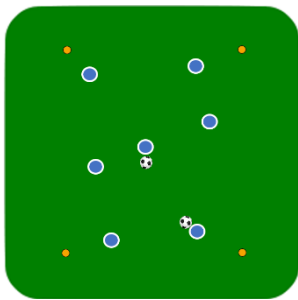
- Kunna bli effektiva i 1-mot-1.
- Kunna grunderna i anfallsspelet.
- Kunna bemästra koordination, rörelse- och smidighet i fart.

Övrigt:

- Större plan i år. Fortsätt ge alla i laget samma speltid.
- En boll per barn i alla övningar förutom smålagsspel.
- Smålagsspel 3-mot-3, 4-mot-4, eller 5-mot-5. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna.
- Undvik taktiska instruktioner, passningsövningar och konditionsträning. De är inte mogna för detta. Visa däremot när någon tar ett bra beslut och vilka konsekvenser detta får på matchen.
- Lekfullhet och fotbollspassion ska alltid finnas med, men lägg även tid på ett mått av fotbollsutbildning, d.v.s. visa alternativa spelvägar och formulera öppna frågor.
- Coachning: "Viktigt att springa upp och ner. Vi måste vara fler än motståndarna i deras och vårt målområde". Fortsätt att spela bollen längs med marken. Undvik kortsiktiga frestelser att skicka "långbollar på Bengt" även om Bengt är väldigt kvick och kan bärga en seger på egen hand. Vår spelstil utgår ifrån att bollen spelas genom hela laget för att utbilda ungdomarna att bli bra fotbollsspelare.
- Målvakt: Alla är målvakter. Uppmuntra målvakten att hela tiden titta på bollen. Alla ska vara med på målvaktsträning 1–2 ggr per termin för att lära sig greppteknik, sidledsförflyttning och teknik. Målvakten ska rulla ut bollen till en medspelare, inte sparka ut den.
- Ingen nivåanpassning förekommer.
- Börja återkoppla till spelarna om deras utvecklings-zoner. Det är ok att börja dela upp laget beroende på deras utvecklings-zoner, men minst en tredjedel av träningen skall vara gemensam.
- Träningsmängd: 2–3 träningar per vecka om 60 min (15 minuter uppvärmning med integrerad fysisk träning med snabbhet; 15 min 1-mot-1, alternativt en levande passningsövning; 25 min Spel eller spelmoment; 5 min nedvarvning och sammanfattning).

Exempel på övningar:

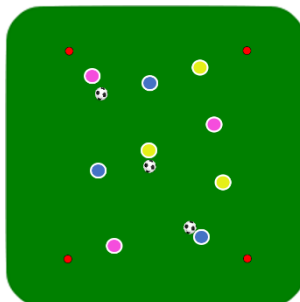
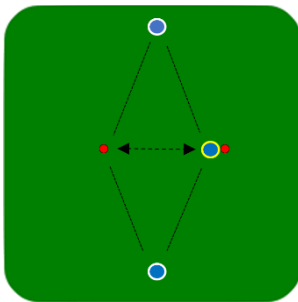
Integrerad fysik och snabbhet (15 min)



- En boll per spelare
 - Yta 9*6 meter.
 - 7–9 spelare per yta
 - Spelarna rör sig fritt inom det avgränsade området och utför olika enklare tekniska moment. Öka svårighetsgraden långsamt och i takt med spelarnas förmåga.
- Progression 1: Spelarna driver bollen med bägge fötterna och stannar bollen med ena foten på din signal och (1) sätter sig på bollen, eller (2)

hoppar på ett ben.

- Progression 2: Döp konerna till exempel "1, 2, 3, och 4" och be spelarna att driva bollen runt konerna på din signal.
- Progression 3: Driv bollen med insida, utsida, sula, och vrist.
- Progression 4: Spelarna slår bollen mellan sina fötter samtidigt som de rör sig mot målen (röda koner på bilden). Varje gång de passerar ett mål får de 1 poäng.
- Progression 5: Två av spelarna rör sig med boll och växlar mellan att (1) kasta bollen till valfri spelare; (2) studsa bollen till valfri spelare; (3) kasta bollen med en hand; och (4) fånga bollen med en hand.

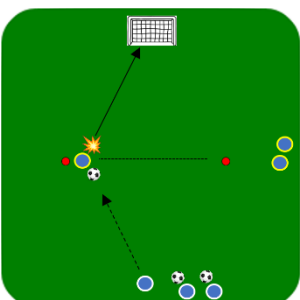
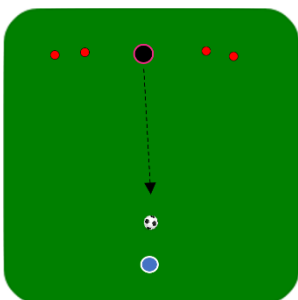


- Passnings- och medtagningsteknik. Spelaren i mitten (gul ring) rör sig i sidled mellan två koner. Spelaren tar emot en passning av ena medspelaren, vänder upp, och passar till andra spelaren, och tar en löpning till andra konan igen.

- Passningar under stress. Dela ut västar i tre olika färger (gul, blå, rosa). Använd regler som säger att spelarna (1) bara får passa samma färg; (2) inte får passa samma färg; (3) inte får passa den färg på västen som man fått bollen av.

- Överbelastning. Försvaren passar bollen till en av de två anfallsspelarna. De två anfallsspelarna ska gemensamt försöka göra mål genom att dribbla genom en av de två konmålen. Övningen går även att göra 3-mot-2 eller 3-mot-1. Spelarna bakom vit linje väntar tills bollen är "död" (antingen mål eller att försvaren sparkat bort den).

1-mot-1 (15 min)

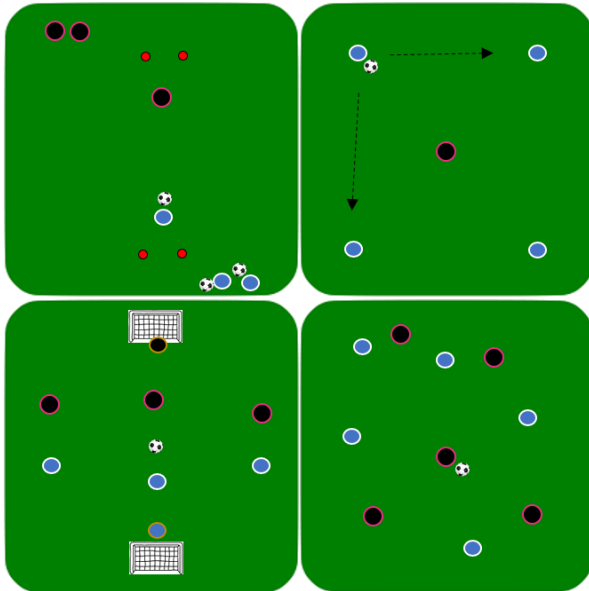


- Försvaren (svart) slår en boll till spelaren som ska försöka göra mål. Anfallaren (blå) måste ta sig förbi försvaren innan hen gör mål. Instruera spelarna att de måste ha bollen nära fötterna hela tiden och tempoväxla när de närmar sig försvaren.
- Avslutsteknik. En spelare (gul ring) tar sig ifrån ena konan till den andra. När medspelaren

har slagit passningen så vänder den första spelaren upp med bollen och avslutar direkt.

- Progression 1: Ställ upp en försvarare som stressar allt försöker hindra skott att avlossas.

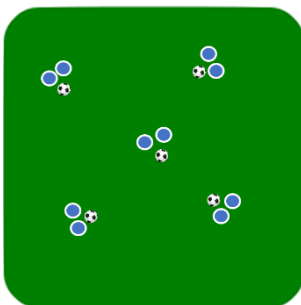
Spel 4-mot-4 och possessionspel (25 min)



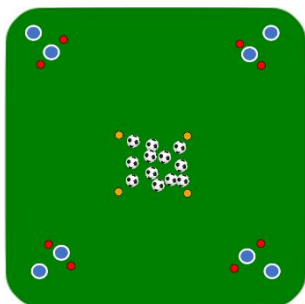
- Skapa så många planer som möjligt för smålagsspel. Mått 12*18 m (3-mot-3); 14*22 (4-mot-4). Spelarna ska instrueras att göra allt de kan för att ta tillbaka bollen ifrån motståndarna. Försvarande lag spelar man-man, d.v.s. var och en positionerar sig nära sin motståndare för att inte ge denne några ytor eller tid.
- Dribblingsövning där bollhållaren måste ta sig förbi en annan spelare för att kunna göra mål (yta 4*6 meter).
- "Kvadraten".
- Var alltid beredd med extrabollar för att behålla flytet i träningen när bollen hamnar utanför spelytan.
- Spel 5-mot-5 Possessions-spel. Match utan mål. Fem passningar inom laget ger 1 poäng.
- Spel 3-mot-3 med målvakter. Spelarna måste ta sig förbi minst en av motståndarspelarna för att få ta avslut på mål.

Avslutning (5 min)

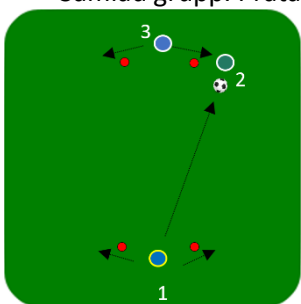
- Rolig lek, till exempel "Svanskull", "Vanten" eller en stafett.



- Skjuta ut varandras bollar. Gör en lagom trång yta där alla får driva fram med varsin boll. Det gäller att ha koll på sin egen boll samtidigt som man skjuter ut kompisarnas bollar.
 - Progression 1: Spelarna jobbar i par, håller varandra i hand och samarbetar om en boll och tävlar mot de andra paren.
- Jonglering. Spelarna ska försöka hålla bollen i luften. En studs mellan varje tillslag.
 - Progression 1: Spelarna går ihop 2-och-2 och jonglerar sinsemellan.
 - Progression 2: Spelarna ska jonglera minst tre tillslag innan bollen passas tillbaka.



- Samlad grupp. Prata med spelarna om vad de tyckte om dagens träning. Lyssna in på deras åsikter.



- Stafett. Hämta så många bollar som möjligt. Ca fem meter mellan boet och bollhagen.
- Passningsvariant. (1) Spelare med gul ring slår en passning på sidan av medspelares konor. (2) Medspelaren tar emot bollen och för på en touch bollen till mitten av konorna. (3) Medspelaren slår tillbaka bollen på sidan av gul

rings konor.

11-åringar (7-mot-7)

Vid 11 års ålder är det normalt att spelare slutar och nya kommer till. Som ledare upplever man inte sällan att det är störande att ens planer inte får någon kontinuitet med hög spelarrotation. Men detta är att betrakta som normalt. Kör på som normalt och håll dörren öppen för nya spelare oavsett nivå. Du kommer att tacka dig själv senare när andra lag knappt får ihop ett lag. Barnen är fortfarande inte mottagliga för hård träning, och de är desto mottagligare för överbelastningsskador redan i denna ålder. Fokusera i stället på att utveckla koordinationen, smidigheten, rörligheten och tekniken. Fortsätt, fast i större mån, att visa och tydliggöra bra spelsekvenser med spelarna. Men ge dem inte lösningarna direkt, utan låt dem hitta sina egna vägar.

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- Träna på genombrott och avslut ifrån alla vinklar i anfallszon (sista tredjedelen).
- Täcka bollen med kroppen.
- Reaktions- och accelerations snabbhet.

Utvecklingsfokus:

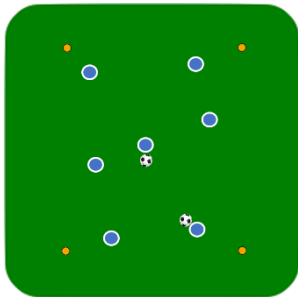
- Kunna ha funktionell teknik i matchsituationer.
- Kunna ha en förståelse för det kollektiva taktiska spelet.
- Kunna bemästra koordination, rörelse- och smidighet i fart.

Övrigt:

- Ingen nivåindelning. Fortsätt ge alla i laget samma speltid.
- Smålagsspel 3-mot-3, 4-mot-4, eller 5-mot-5. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna.
- Undvik taktiska instruktioner, passningsövningar och konditionsträning. De är inte mogna för detta. Visa däremot när någon tar ett bra beslut och vilka konsekvenser detta får på matchen.
- Lekfullhet och fotbollspassion ska alltid finnas med, men lägg även tid på ett mått av fotbollsutbildning, d.v.s. visa alternativa spelvägar och formulera öppna frågor.
- Coachning: "Viktigt att springa upp och ner. Vi måste vara fler än motståndarna i deras och vårt målområde". Fortsätt att spela bollen längs med marken. Undvik kortsiktiga frestelser att skicka "långbollar på Bengt" även om Bengt är väldigt kvick och kan bärga en seger på egen hand. Vår spelstil utgår ifrån att bollen spelas genom hela laget för att utbilda ungdomarna att bli bra fotbollsspelare.
- Målvakt: Alla är målvakter. Uppmuntra målvakten att hela tiden titta på bollen. Alla ska vara med på målvaktsträning 1–2 ggr per termin för att lära sig greppteknik, sidledsförflyttning och teknik. Målvakten ska rulla ut bollen till en medspelare, inte sparka ut den.
- Börja återkoppla till spelarna om deras utvecklings-zoner. Det är ok att börja dela upp laget beroende på deras utvecklings-zoner, men minst en tredjedel av träningen skall vara gemensam.
- Träningsmängd: 2–3 träningar per vecka om 60 min (15 minuter uppvärmning med integrerad fysisk träning med snabbhet; 15 min 1-mot-1, alternativt en levande passningsövning; 25 min Spel eller spelmoment; 5 min nedvarvning och sammanfattning).

Exempel på övningar:

Integrerad fysik och snabbhet (15 min)

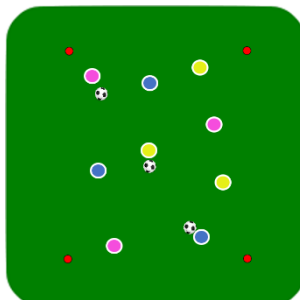
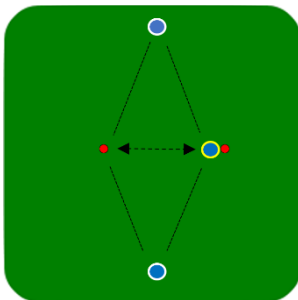


- En boll per spelare
- Yta 9*6 meter.
- 7–9 spelare per yta
- Spelarna rör sig fritt inom det avgränsade området och utför olika enklare tekniska moment. Öka svårighetsgraden långsamt och i takt med spelarnas förmåga.

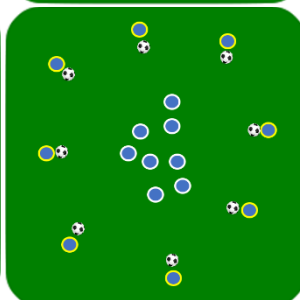
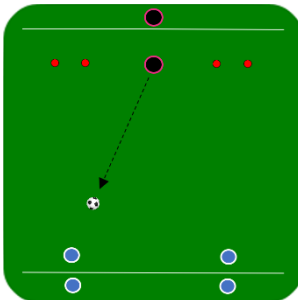


hoppar på ett ben.

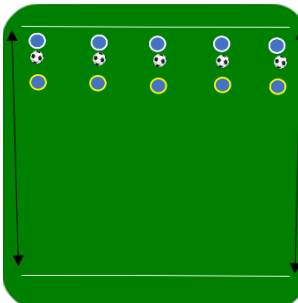
- Progression 1: Spelarna driver bollen med bägge fötterna och stannar bollen med ena foten på din signal och (1) sätter sig på bollen, eller (2) hoppar på ett ben.
- Progression 2: Döp konerna till exempel "1, 2, 3, och 4" och be spelarna att driva bollen runt konerna på din signal.
- Progression 3: Driv bollen med insida, utsida, sula, och vrist.
- Progression 4: Spelarna slår bollen mellan sina fötter samtidigt som de rör sig mot målen (röda koner på bilden). Varje gång de passerar ett mål får de 1 poäng.
- Progression 5: Två av spelarna rör sig med boll och växlar mellan att (1) kasta bollen till valfri spelare; (2) studsa bollen till valfri spelare; (3) kasta bollen med en hand; och (4) fånga bollen med en hand.



- Passnings- och medtagningsteknik. Spelaren i mitten (gul ring) rör sig i sidled mellan två koner. Spelaren tar emot en passning av ena medspelaren, vänder upp, och passar till andra spelaren, och tar en löpning till andra konen igen.



- Passningar under stress. Dela ut västar i tre olika färger (gul, blå, rosa). Använd regler som säger att spelarna (1) bara får passa samma färg; (2) inte får passa samma färg; (3) inte får passa den färg på västen som man fått bollen av.



- Överbelastning. Försvaren passar bollen till en av de två anfallsspelarna. De två anfallsspelarna ska gemensamt försöka göra mål genom att dribbla genom en av de två konmålen. Övningen går även att göra 3-mot-2 eller 3-mot-1. Spelarna bakom vit linje väntar tills bollen är "död" (antingen mål eller att försvaren sparkat bort den).

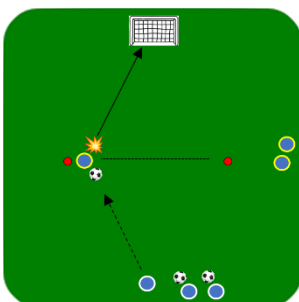
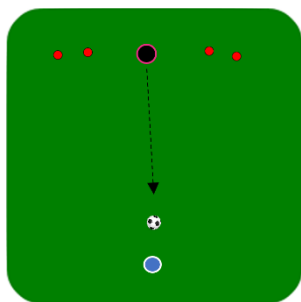
- Spelare i yttre ringen har boll. På signal så söker spelarna i mitten upp en ledig bollhållare, får en passning, passar tillbaka bollen på ett tillslag och tar sig åter in mot mitten för att börja om.

- Progression 1: Spelare i mitten passar tillbaka till annan bollhållare (gul ring).

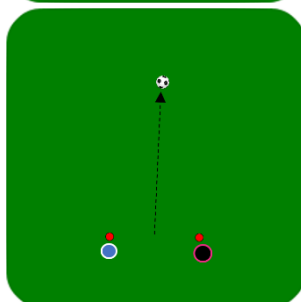
- Spelarna jobbar 2-och-2, mitt emot varandra. De startar vid ena

långsidan och jobbar sig till andra sidan. Hela tiden passar de varandra, en rättvänd och en felvänd (=joggar baklänges). Det viktiga är att få många bra repetitioner, inte att det ska gå snabbt.

1-mot-1 (15 min)



- Försvararen (svart) slår en boll till spelaren som ska försöka göra mål. Anfallaren (blå) måste ta sig förbi försvararen innan hen gör mål. Instruera spelarna att de måste ha bollen nära fötterna hela tiden och tempoväxla när de närmar sig försvaren.



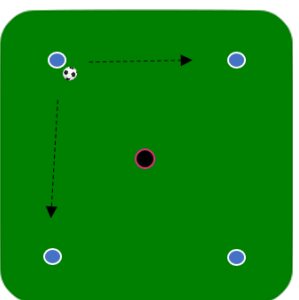
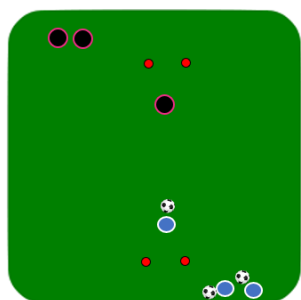
har slagit passningen så vänder den första spelaren upp med bollen och avslutar direkt.

- Progression 1: Ställ upp en försvarare som stressar allt försöker hindra skott att avlossas.

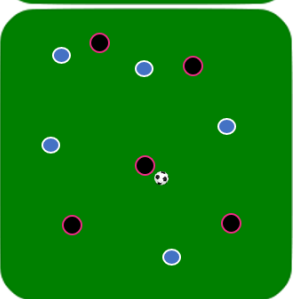
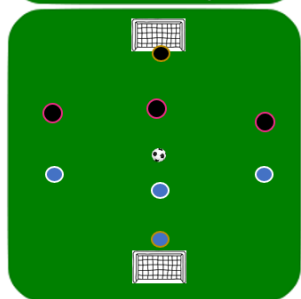
- Kamp om bollen. En ledare slår en boll som två spelare ska "slåss om". Den spelare som först kommer fram ska försöka hindra den andre att ta bollen. Om den täckande spelaren klarar av att täcka bollen i 7 sekunder så erhåller hen 1 poäng. Samma sak fast vice versa om motståndaren

lyckas ta bollen.

Spel 4-mot-4 och possessionspel (25 min)



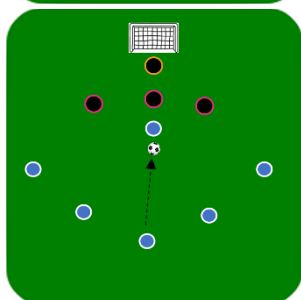
- Skapa så många planer som möjligt för smålagsspel. Mått 12*18 m (3-mot-3); 14*22 (4-mot-4). Spelarna ska instrueras att göra allt de kan för att ta tillbaka bollen ifrån motståndarna. Försvarande lag spelar man-man, d.v.s. var och en positionerar sig nära sin motståndare för att inte ge denne några ytor eller tid.



- Dribblingsövning där bollhållaren måste ta sig förbi en annan spelare för att kunna göra mål (yta 4*6 meter).

- "Kvadraten".

- Var alltid beredd med extrabollar för att behålla flytet i träningen när bollen hamnar utanför spelytan.



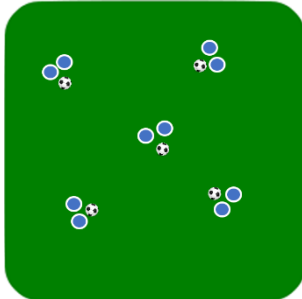
- Spel 5-mot-5 Possessions-spel. Match utan mål. Fem passningar inom laget ger 1 poäng.

- Spel 3-mot-3 med målvakter. Spelarna måste ta sig förbi minst en av motståndarspelarna för att få ta avslut på mål.

- Spelövning 6-mot-3. Bakre spelaren i anfallande lag slår en passning till den främre spelaren. Därefter får laget anfalla fritt.

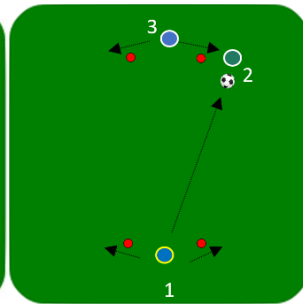
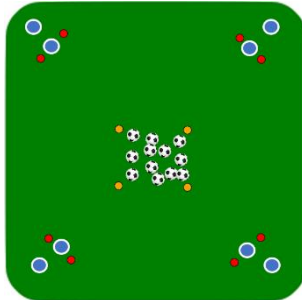
Avslutning (5 min)

- Rolig lek, till exempel "Svanskull", "Vanten" eller en stafett.



- Skjuta ut varandras bollar. Gör en lagom trång yta där alla får driva fram med varsin boll. Det gäller att ha koll på sin egen boll samtidigt som man skjuter ut kompisarnas bollar.

- Progression 1: Spelarna jobbar i par, håller varandra i hand och samarbetar om en boll och tävlar mot de andra paren.



- Jonglering. Spelarna ska försöka hålla bollen i luften. En studs mellan varje tillslag.

- Progression 1: Spelarna går ihop 2-och-2 och jonglerar sinsemellan.

- Progression 2: Spelarna ska jonglera minst tre tillslag innan bollen passas tillbaka.

- Samlad grupp. Prata med spelarna om vad de tyckte om dagens träning. Lyssna in på deras åsikter.

- Stafett. Hämta så många bollar som möjligt. Ca fem meter mellan boet och bollhagen.
- Passningsvariant. (1) Spelare med gul ring slår en passning på sidan av medspelares konor. (2) Medspelaren tar emot bollen och för på en touch bollen till mitten av konorna. (3) Medspelaren slår tillbaka bollen på sidan av gul rings koner.

12-åringar (7-mot-7)

Vid 12 års ålder är det fortsatt normalt att spelare slutar och nya kommer till. Bli inte stressad över detta, fortsätt hålla i bra träningar och lyft alla fördelar inför spelarna med att spela i Annebergs IF. Om en spelare vill lämna för ett annat lag: Gör ingen stor sak av det, utan önska dem lycka till och håll dörren öppen. De flesta kommer tillbaka. Barnen är fortfarande inte mottagliga för hård träning, och de är desto mottagligare för överbelastningsskador redan i denna ålder. Fokusera i stället på att utveckla koordinationen, smidigheten, rörligheten och tekniken. Fortsätt, fast i större mån, att visa och tydliggöra bra spelsekvenser med spelarna. Men ge dem inte lösningarna direkt, utan låt dem hitta sina egna vägar.

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- Kombinationsmarkering som arbetsätt i försvarsspelet.
- Direkt återerövringspress förfinas och intensifieras mer än tidigare.
- Träna pressteknik

Utvecklingsfokus:

- Kunna ha funktionell teknik i hög fart i matchsituationer.
- Kunna genomföra kollektivt taktiskt spel.
- Kunna bemästra koordinations-, rörelse- och smidighet i fart i match.

Övrigt:

- Ingen nivåindelning. Fortsätt ge alla i laget samma speltid.
- Smålagsspel 3-mot-3, 4-mot-4, eller 5-mot-5. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna.
- Undvik taktiska instruktioner, passningsövningar och konditionsträning. De är inte mogna för detta. Visa däremot när någon tar ett bra beslut och vilka konsekvenser detta får på matchen.
- Lekfullhet och fotbollspassion ska alltid finnas med, men lägg även tid på ett mått av fotbollsutbildning, d.v.s. visa alternativa spelvägar och formulera öppna frågor.
- Coachning: "Viktigt att springa upp och ner. Vi måste vara fler än motståndarna i deras och vårt målområde". Fortsätt att spela bollen längs med marken. Undvik kortsiktiga frestelser att skicka "långbollar på Bengt" även om Bengt är väldigt kvick och kan bärga en seger på egen hand. Vår spelstil utgår ifrån att bollen spelas genom hela laget för att utbilda ungdomarna att bli bra fotbollsspelare.
- Målvakt: De som är målvakter börjar värma upp på egen hand där fokus är på grepp teknik, sidledsförflyttning, fallteknik, upphoppsteknik, boxteknik, utkast och utspark.
- Börja återkoppla till spelarna om deras utvecklings-zoner. Det är ok att börja dela upp laget beroende på deras utvecklings-zoner, men minst en tredjedel av träningen skall vara gemensam.
- Träningsmängd: 2–3 träningar per vecka om 15 + 75 min (15 minuter knäkontroll, 25 min uppvärmning med integrerad fysisk träning med snabbhet; 15 min 1-mot-1 alternativt en levande passningsövning; 25 min Spel eller spelmoment; 10 min nedvarvning och sammanfattning).

Exempel på övningar:

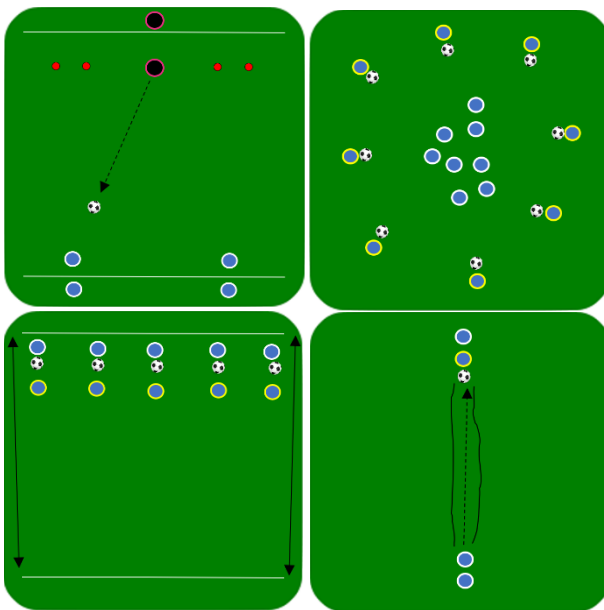
Knäkontroll (15 min)



Rekommenderade övningar:

- Copenhagen adductor
- Nordic hamstring

Integrerad fysik och snabbhet (15 min)



- Överbelastning. Försvaren passar bollen till en av de två anfallsspelarna. De två anfallsspelarna ska gemensamt försöka göra mål genom att dribbla genom en av de två konmålen. Övningen går även att göra 3-mot-2 eller 3-mot-1. Spelarna bakom vit linje väntar tills bollen är "död" (antingen mål eller att försvaren sparkat bort den).

- Spelare i yttre ringen har boll. På signal så söker spelarna i mitten upp en ledig bollhållare, får en passning, passar tillbaka bollen på ett tillslag och tar sig åter in mot mitten för att börja om.

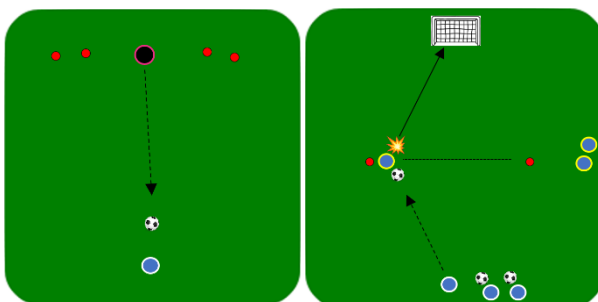
➤ Progression 1: Spelare i mitten passar tillbaka till annan bollhållare (gul ring).

- Spelarna jobbar 2-och-2, mitt emot varandra.

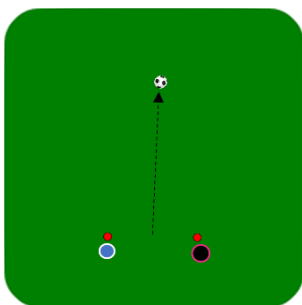
De startar vid ena långsidan och jobbar sig till andra sidan. Hela tiden passar de varandra, en rättvänd och en felvänd (=joggar baklänges). Det viktiga är att få många bra repetitioner, inte att det ska gå snabbt.

- Snabbhet och teknik. Ställ upp spelarna på två led mittemot varandra. Spelare 1 (gul ring) driver bollen i full fart mot motsatta ledet och lämnar över bollen. Spelaren i motsatta ledet gör samma sak. Spelare 1 (gul ring) ska omedelbart jaga spelaren som får bollen och försöka nudda bollhållarens rygg.

1-mot-1 (15 min)

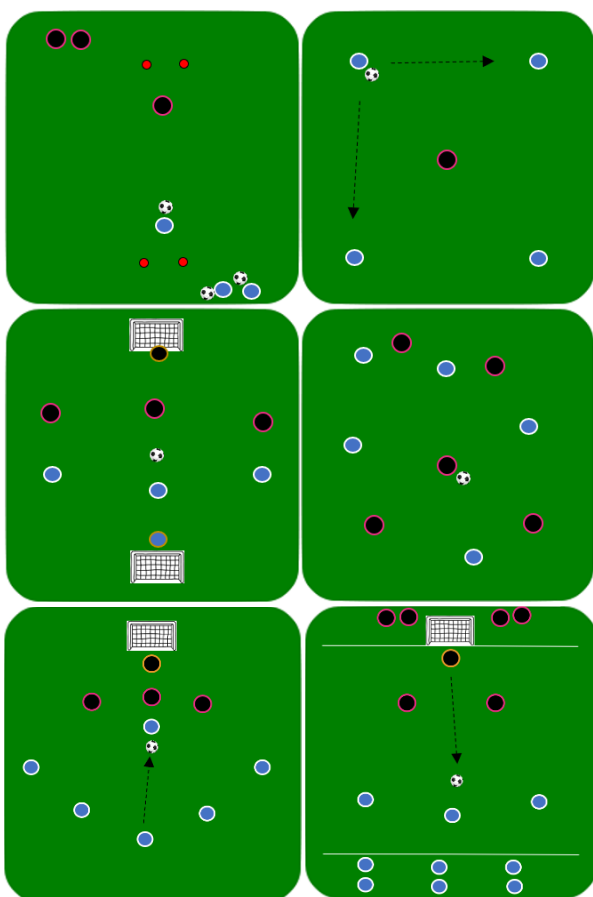


- Försvaren (svart) slår en boll till spelaren som ska försöka göra mål. Anfallaren (blå) måste ta sig förbi försvaren innan hen gör mål. Instruera spelarna att de måste ha bollen nära fötterna hela tiden och tempoväxla när de närmar sig försvaren.



- Avslutsteknik. En spelare (gul ring) tar sig ifrån ena konan till den andra. När medspelaren har slagit passningen så vänder den första spelaren upp med bollen och avslutar direkt.
 - Progression 1: Ställ upp en försvarare som stressar allt försöker hindra skott att avlossas.
- Kamp om bollen. En ledare slår en boll som två spelare ska "slåss om". Den spelare som först kommer fram ska försöka hindra den andre att ta bollen. Om den täckande spelaren klarar av att täcka bollen i 7 sekunder så erhåller hen 1 poäng. Samma sak fast vice versa om motståndaren lyckas ta bollen.

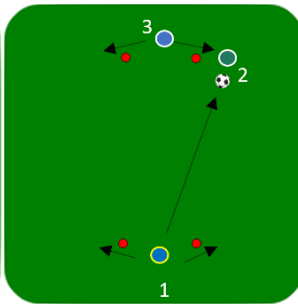
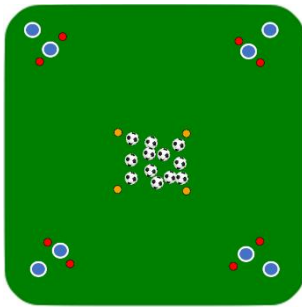
Spel 4-mot-4 och possessionspel (25 min)



- Skapa så många planer som möjligt för smålagsspel. Mått 12*18 m (3-mot-3); 14*22 (4-mot-4). Spelarna ska instrueras att göra allt de kan för att ta tillbaka bollen ifrån motståndarna. Försvarande lag spelar man-man, d.v.s. var och en positionerar sig nära sin motståndare för att inte ge denne några ytor eller tid.
- Dribblingsövning där bollhållaren måste ta sig förbi en annan spelare för att kunna göra mål (yta 4*6 meter).
- "Kvadraten".
- Var alltid beredd med extrabollar för att behålla flytet i träningen när bollen hamnar utanför spelytan.
- Spel 5-mot-5 Possessions-spel. Match utan mål. Fem passningar inom laget ger 1 poäng.
- Spel 3-mot-3 med målvakter. Spelarna måste ta sig förbi minst en av motståndarspelarna för att få ta avslut på mål.
- Spelövning 6-mot-3. Bakre spelaren i anfallande lag slår en passning till den främre spelaren. Därefter får laget anfalla fritt.
- Spelövning 3-mot-2. Målvakten sätter igång

spelet genom att passa ut bollen mot en av de tre anfallsspelarna som står redo. Sedan är det fritt spel. Tänk på att lära ut att anfallsspelarna ska (1) vara i ständig rörelse, (2) se sig omkring, (3) söka fria ytor, (4) ge vinklar till bollhållare, (5) vara i blind sida försvararen, (6) tänka ut och bestämma den bästa lösningen för vad de ska göra när de får bollen.

Avslutning (5 min)



- Jonglering. Spelarna ska försöka hålla bollen i luften. En studs mellan varje tillslag.
 - Progression 1: Spelarna går ihop 2-och-2 och jonglerar sinsemellan.
 - Progression 2: Spelarna ska jonglera minst tre tillslag innan bollen passas tillbaka.
- Samlad grupp. Prata med spelarna om vad de tyckte om dagens träning. Lyssna in på deras åsikter.
- Stafett. Hämta så många bollar som möjligt. Ca fem meter mellan boet och bollhagen.
- Passningsvariant. (1) Spelare med gul ring slår en passning på sidan av medspelares konor. (2) Medspelaren tar emot bollen och för på en touch bollen till mitten av konorna. (3) Medspelaren slår tillbaka bollen på sidan av gul rings koner.

13-åringar (9-mot-9)

I träning ska du ha en struktur som liknar de äldres, men innehållet ska inte vara detsamma. Viktigt att du är medveten om att begränsningarna i den här åldern är stora jämfört med vuxen fotboll och att spelarna befinner dig i gränslandet mellan att vara förpubertala och pubertala. En för hårt belastande träning leder till påfrestningar på knän, senor, leder och muskler, vilket leder till skadade spelare på både kort och lång sikt. Vad gäller taktisk träning är spelarna nu redo att ta till sig strukturer i spelet och att ha ökat samarbete med varandra på planen. Fortsätt, fast i större mån, att visa och tydliggöra bra spelsekvenser med spelarna. Men ge dem inte lösningarna direkt, utan låt dem hitta sina egna vägar.

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- De kollektiva anfallsvapnen väggspel och överlappningar.
- Träning av kondition genom smålagsspel.
- Stretching efteråt.

Utvecklingsfokus:

- Kunna ha funktionell teknik i hög fart på både små och stora ytor.
- Kunna ha kollektiva kombinationer och att kommunicera på plan.
- Kunna klara av en hel match med bibehållen uthållighet och kondition.

Övrigt:

- Alla som är kallade till match ska spela minst en tredjedel av tiden.
- Vi spelar 9-mot-9 spel på träning, men det är fortfarande smålagsspelet 3-mot-3, 4-mot-4, eller 5-mot-5 som ska vara dominerande på träningen. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna. Introducera väggspel och överlappningar i smålagsspelet.
- Viktigt att fortsätta att utveckla spelarnas individuella teknik. Individuell grundteknik, passnings- och medtagningsteknik, vända upp med bollen, avslutsteknik, täcka bollen och pressteknik är prioriterat tekniskt fokus i spelet. Håll hög intensitet hela tiden så att spelarna tvingas utföra alla tekniska moment i hög fart.
- Lekfullhet och fotbollspassion ska alltid finnas med, men lägg även tid på ett mått av fotbollsutbildning, d.v.s. visa alternativa spelvägar och formulera öppna frågor.
- Coachning: "Viktigt att springa upp och ner. Vi måste vara fler än motståndarna i deras och vårt målområde". Fortsätt att spela bollen längs med marken. Undvik kortsiktiga frestelser att skicka "långbollar på Bengt" även om Bengt är väldigt kvick och kan bärga en seger på egen hand. Vår spelstil utgår ifrån att bollen spelas genom hela laget för att utbilda ungdomarna att bli bra fotbollsspelare. Betona vikten av att alla spelarna fyller på i motståndarnas straffområde för att överbelasta och komma till många avslut.
- Målvakt: De som är målvakter börjar värma upp på egen hand där fokus är på greppteknik, sidledsflyttning, fallteknik, upphoppsteknik, boxteknik, utkast och utspark.
- Börja återkoppla till spelarna om deras utvecklings-zoner. Det är ok att börja dela upp laget beroende på deras utvecklings-zoner, men minst en tredjedel av träningen skall vara gemensam.
- Träningsmängd: 3 träningar per vecka om 15 + 75 min (15 minuter knäkontroll, 25 min uppvärmning med integrerad fysisk träning med snabbhet; 15 min 1-mot-1 alternativt en levande passningsövning; 25 min Spel eller spelmoment; 10 min nedvarvning och sammanfattning).

Exempel på övningar:

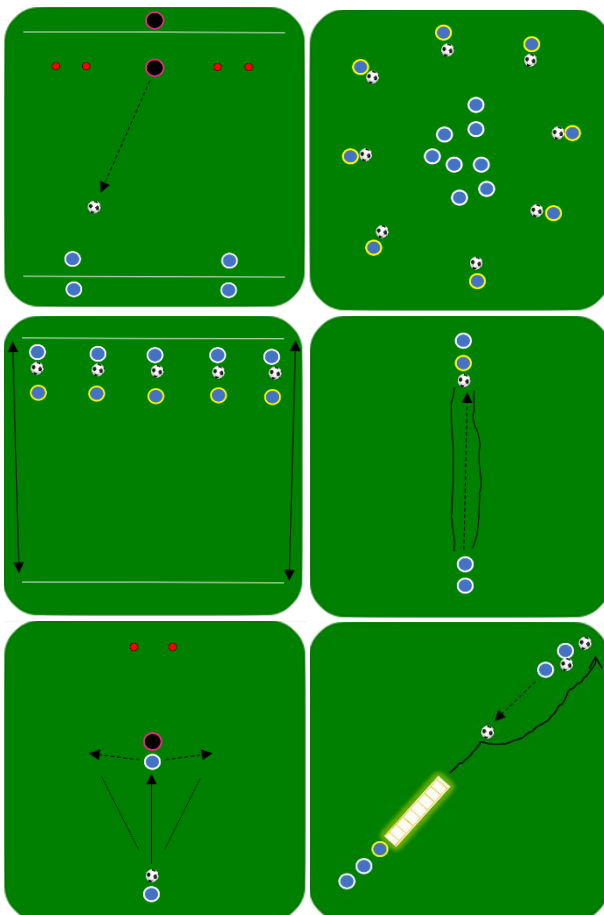
Knäkontroll (15 min)



Rekommenderade övningar:

- Copenhagen adductor
- Nordic hamstring

Integrerad fysik och snabbhet (15 min)



- Överbelastning. Förvararen passar bollen till en av de två anfallsspelarna. De två anfallsspelarna ska gemensamt försöka göra mål genom att dribbla genom en av de två konmålen. Övningen går även att göra 3-mot-2 eller 3-mot-1. Spelarna bakom vit linje väntar tills bollen är "död" (antingen mål eller att försvararen sparkat bort den).

- Spelare i yttre ringen har boll. På signal så söker spelarna i mitten upp en ledig bollhållare, får en passning, passar tillbaka bollen på ett tillslag och tar sig åter in mot mitten för att börja om.

➤ Progression 1: Spelare i mitten passar tillbaka till annan bollhållare (gul ring).

- Spelarna jobbar 2-och-2, mitt emot varandra. De startar vid ena långsidan och jobbar sig till andra sidan. Hela tiden passar de varandra, en rättvänd och en felvänd (=joggar baklänges). Det viktiga är att få många bra repetitioner, inte att det ska gå snabbt.

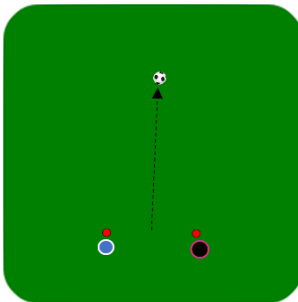
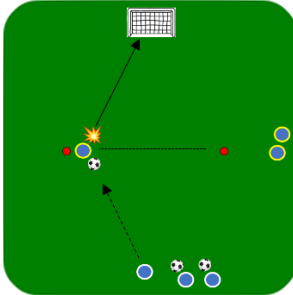
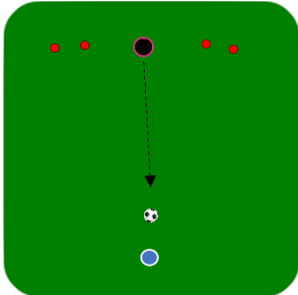
- Snabbhet och teknik. Ställ upp spelarna på två led mittemot varandra. Spelare 1 (gul ring) driver bollen i full fart mot motsatta ledet och

lämnar över bollen. Spelaren i motsatta ledet gör samma sak. Spelare 1 (gul ring) ska omedelbart jaga spelaren som får bollen och försöka nudda bollhållarens rygg.

- Väggspele eller dribbla. Bollhållaren driver rakt fram mot sin medspelare och motståndare. Medspelaren kan flytta sig i sidled för att möjliggöra väggspel. Om motståndaren rör sig med medspelaren så ska bollhållaren driva förbi. Målet är att bollhållaren ska driva igenom de röda konerna.
- Övning med stegen. 5 st spelare per stegen (kan ersättas med 6 koner). Spelaren med gul ring tar sig förbi stegen i högt tempo, hen får en passning av en medspelare i motsatt led, tar med dig bollen i stegen och driver till andra ledet. Den som passade bollen ställer sig längst bak i

kön för stegen. Varianterna för olika fotisättningsövningar i stegen är många. Börja med ett steg i varje ruta och gör övningen svårare. Till exempel att springa baklänges är svårt.

1-mot-1 (15 min)



lyckas ta bollen.

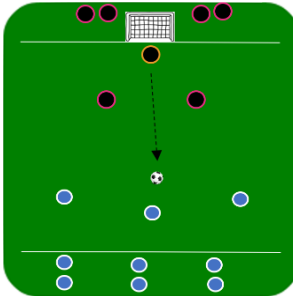
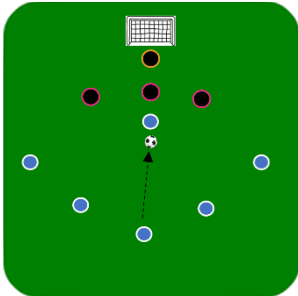
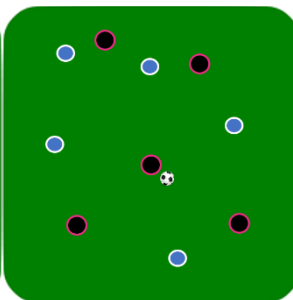
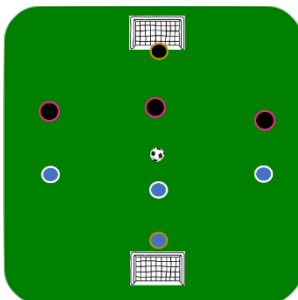
- Försvaren (svart) slår en boll till spelaren som ska försöka göra mål. Anfallaren (blå) måste ta sig förbi försvaren innan hen gör mål. Instruera spelarna att de måste ha bollen nära fötterna hela tiden och tempoväxla när de närmar sig försvaren.

- Avslutsteknik. En spelare (gul ring) tar sig ifrån ena konan till den andra. När medspelaren har slagit passningen så vänder den första spelaren upp med bollen och avslutar direkt.

- Progression 1: Ställ upp en försvare som stressar allt försöker hindra skott att avlossas.

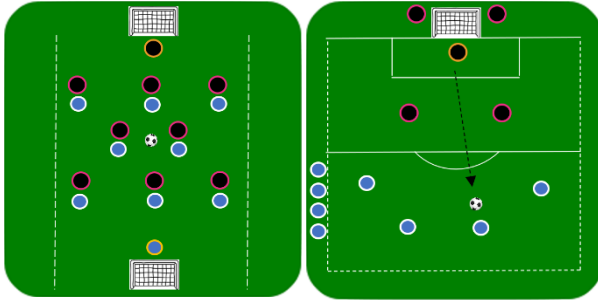
- Kamp om bollen. En ledare slår en boll som två spelare ska "slåss om". Den spelare som först kommer fram ska försöka hindra den andre att ta bollen. Om den täckande spelaren klarar av att täcka bollen i 7 sekunder så erhåller hen 1 poäng. Samma sak fast vice versa om motståndaren

Spel eller spelmoment (25 min)



får bollen.

- Spel 3-mot-3 med målvakter. Spelarna måste ta sig förbi minst en av motståndarspelarna för att få ta avslut på mål.
- Spel 5-mot-5 Possessions-spel. Match utan mål. Fem passningar inom laget ger 1 poäng.
- Spelövning 6-mot-3. Bakre spelaren i anfallande lag slår en passning till den främre spelaren. Därefter får laget anfalla fritt.
- Spelövning 3-mot-2. Målvakten sätter igång spelet genom att passa ut bollen mot en av de tre anfallsspelarna som står redo. Sedan är det fritt spel. Tänk på att lära ut att anfallsspelarna ska (1) vara i ständig rörelse, (2) se sig omkring, (3) söka fria ytor, (4) ge vinklar till bollhållare, (5) vara i blind sida försvaren, (6) tänka ut och bestämma den bästa lösningen för vad de ska göra när de

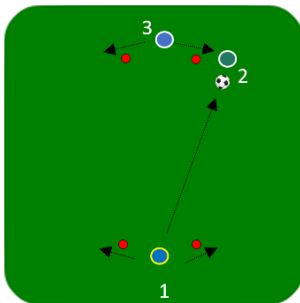


sidled när bollhållaren driver fram med bollen för att kunna möjliggöra väggspel. Krymp planen längs med långsidan för att uppmuntra mycket väggspel.

- 4-mot-2 med avslut och överlappningar. Du behöver dubbla 11-mot-11-straffområdesyta och 8 anfallsspelare och 4 försvarsspelare. Spelet börjar när målvakten sparkar ut bollen till en

anfallare. De fyra anfallarna ska försöka göra mål på försvararna genom att överlappa och överbelasta straffområdet. Om den överlappande spelaren tar avslut så finns goda möjligheter till retur för de övriga tre inrusande anfallarna.

Avslutning (10 min)



- Samlad grupp. Prata med spelarna om vad de tyckte om dagens träning. Lyssna in på deras åsikter.
- Stafett. Hämta så många bollar som möjligt. Ca fem meter mellan boet och bollhagen.
- Passningsvariant. (1) Spelare med gul ring slår en passning på sidan av medspelares konor. (2) Medspelaren tar emot bollen och för på en touch bollen till mitten av konorna. (3) Medspelaren slår tillbaka bollen på sidan av gul rings konor.

- Stretching. Jogga ner i 3 min och avsluta med att promenera ihop i klunga i 2 min. Därefter individuell stretching för ökad rörlighet: kort- och lång vadmuskel, fram- och baksida lår, sätesmuskel och höftböjare.

14-åringar (9-mot-9)

I träning ska du ha en struktur som liknar de äldres, men innehållet ska inte vara detsamma. Viktigt att du är medveten om att begränsningarna i den här åldern är stora jämfört med vuxen fotboll och att spelarna befinner dig i gränlandet mellan att vara förpubertala och pubertala. En för hårt belastande träning leder till påfrestningar på knän, senor, leder och muskler, vilket leder till skadade spelare på både kort och lång sikt. Vad gäller taktisk träning är spelarna nu redo att ta till sig strukturer i spelet och att ha ökat samarbete med varandra på planen. Fortsätt, fast i större mån, att visa och tydliggöra bra spelsekvenser med spelarna. Men ge dem inte lösningarna direkt, utan låt dem hitta sina egna vägar.

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- Positionsförsvar introduceras som försvarsvapen.
- Lågt försvarsspel och indirekt återerövringsmetod.
- Träning av fasta situationer.
- Underlappningar introduceras som ett nytt kollektivt anfallsvapen.

Utvecklingsfokus:

- Kunna klara av det korta och långa passningspelet med kvalitet.
- Kunna ha kollektiva kombinationer och att kommunicera på plan.
- Kunna klara av en hel match med bibehållen uthållighet och kondition.

Övrigt:

- Alla som är kallade till match ska spela minst en tredjedel av tiden.
- Vi spelar 9-mot-9 spel på träning, men det är fortfarande smålagsspelet 3-mot-3, 4-mot-4, eller 5-mot-5 som ska vara dominerande på träningen. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna. Introducera väggspel och överlappningar i smålagsspelet.
- Viktigt att fortsätta att utveckla spelarnas individuella teknik. Individuell grundteknik, passnings- och medtagningsteknik, vända upp med bollen, avslutsteknik, täcka bollen och pressteknik är prioriterat tekniskt fokus i spelet. Håll hög intensitet hela tiden så att spelarna tvingas utföra alla tekniska moment i hög fart. Vi börjar med att träna på hur vi ska kunna pressa motståndarna kollektivt när de har bollen för återerövring.
- Lekfullhet och fotbollspassion ska alltid finnas med, men lägg även tid på ett mått av fotbollsutbildning, d.v.s. visa alternativa spelvägar och formulera öppna frågor.
- Coachning: "Viktigt att springa upp och ner. Vi måste vara fler än motståndarna i deras och vårt målområde". Fortsätt att spela bollen längs med marken. Undvik kortsiktiga frestelser att skicka "långbollar på Bengt" även om Bengt är väldigt kvick och kan bärga en seger på egen hand. Vår spelstil utgår ifrån att bollen spelas genom hela laget för att utbilda ungdomarna att bli bra fotbollsspelare. Betona vikten av att alla spelarna fyller på i motståndarnas straffområde för att överbelasta och komma till mångå avslut.
- Målvakt: De som är målvakter börjar värma upp på egen hand där fokus är på greppteknik, sidledsförflyttning, fallteknik, upphoppsteknik, boxteknik, utkast och utspark.
- Börja återkoppla till spelarna om deras utvecklings-zoner. Det är ok att börja dela upp laget beroende på deras utvecklings-zoner, men minst en tredjedel av träningen skall vara gemensam.
- Träningsmängd: 3 träningar per vecka om 15 + 90 min (15 minuter knäkontroll, 25 min uppvärmning med integrerad fysisk träning med snabbhet; 30 min 1-mot-1 alternativt en levande passningsövning; 25 min Spel eller spelmoment; 10 min nedvarvning och sammanfattning).

Exempel på övningar:

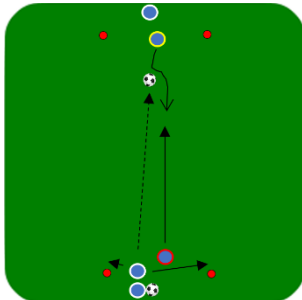
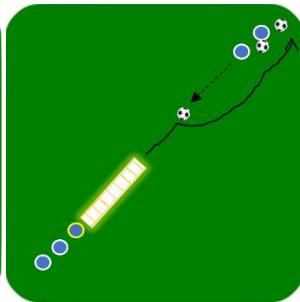
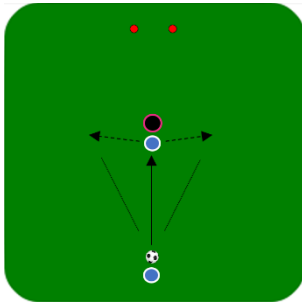
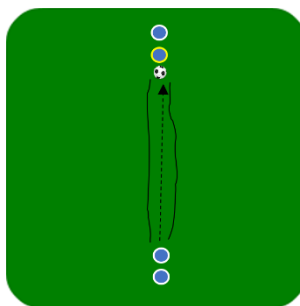
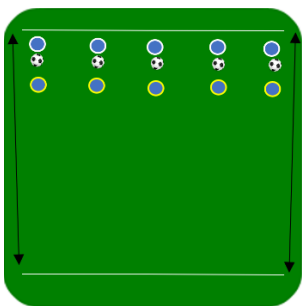
Knäkontroll (15 min)



Rekommenderade övningar:

- Copenhagen adductor
- Nordic hamstring

Integrerad fysik och snabbhet (25 min)



- Spelarna jobbar 2-och-2, mitt emot varandra. De startar vid ena långsidan och jobbar sig till andra sidan. Hela tiden passar de varandra, en rättvänd och en felvänd (=joggar baklänges). Det viktiga är att få många bra repetitioner, inte att det ska gå snabbt.

- Snabbhet och teknik. Ställ upp spelarna på två led mittemot varandra. Spelare 1 (gul ring) driver bollen i full fart mot motsatta ledet och lämnar över bollen. Spelaren i motsatta ledet gör samma sak. Spelare 1 (gul ring) ska omedelbart jaga spelaren som får bollen och försöka nudda bollhållarens rygg.

- Väggspele eller dribbla. Bollhållaren driver rakt fram mot sin medspelare och motståndare. Medspelaren kan flytta sig i sidled för att

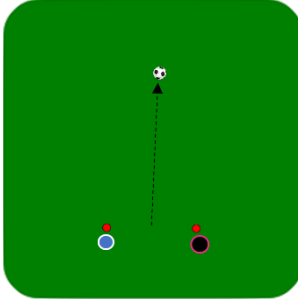
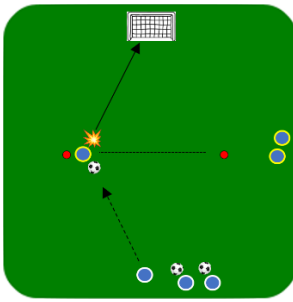
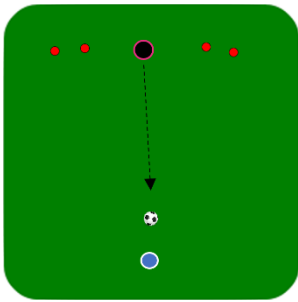
möjliggöra väggspele. Om motståndaren rör sig med medspelaren så ska bollhållaren driva förbi. Målet är att bollhållaren ska driva igenom de röda konerna.

- Övning med stegen. 5 st spelare per stegen (kan ersättas med 6 koner). Spelaren med gul ring tar sig förbi stegen i högt tempo, hen får en passning av en medspelare i motsatt led, tar med sig bollen i steget och driver till andra ledet. Den som passade bollen ställer sig längst bak i kön för stegen. Varianterna för olika fotisättningsövningar i stegen är många.

Börja med ett steg i varje ruta och gör övningen svårare. Till exempel att springa baklänges är svårt.

- Pressövning; 8x15 m yta; 6-9 spelare. Ställ upp spelarna på två led framför varandra. Spelaren som står näst längst fram i boll-ledet slår en passning till andra sidan. I samma ögonblick som bollen slås springer spelaren längst fram (röd ring) och pressar motståndaren (gul ring). Bollen ska tillbaka till andra sidan igen, antingen genom att "gul ring" passar sin medspelare, som tagit position vid en av konerna, eller att dribbla förbi pressspelaren.

1-mot-1 (15 min)



lyckas ta bollen.

har slagit passningen så vänder den första spelaren upp med bollen och avslutar direkt.

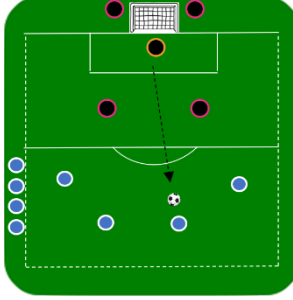
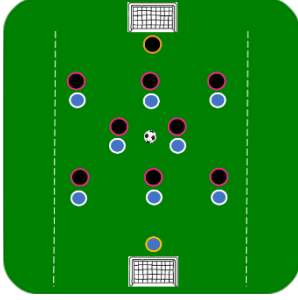
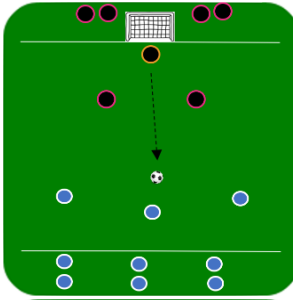
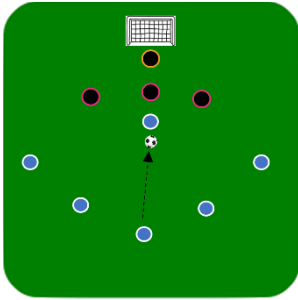
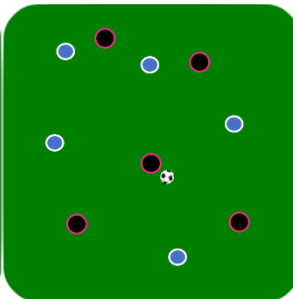
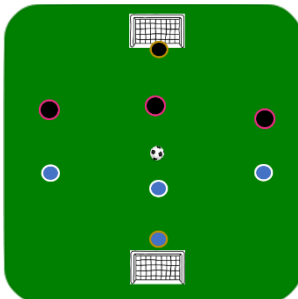
- Progression 1: Ställ upp en försvarare som stressar allt försöker hindra skott att avlossas.

- Kamp om bollen. En ledare slår en boll som två spelare ska "slåss om". Den spelare som först kommer fram ska försöka hindra den andre att ta bollen. Om den täckande spelaren klarar av att täcka bollen i 7 sekunder så erhåller hen 1 poäng. Samma sak fast vice versa om motståndaren

- Försvararen (svart) slår en boll till spelaren som ska försöka göra mål. Anfallaren (blå) måste ta sig förbi försvararen innan hen gör mål. Instruera spelarna att de måste ha bollen nära fötterna hela tiden och tempoväxla när de närmar sig försvararen.

- Avslutsteknik. En spelare (gul ring) tar sig ifrån ena konan till den andra. När medspelaren

Spel eller spelmoment (25 min)



väggspelet.

- Spel 3-mot-3 med målvakter. Spelarna måste ta sig förbi minst en av motståndarspelarna för att få ta avslut på mål.

- Spel 5-mot-5 Possessions-spel. Match utan mål. Fem passningar inom laget ger 1 poäng.

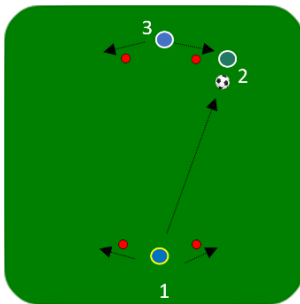
- Spelövning 6-mot-3. Bakre spelaren i anfallande lag slår en passning till den främre spelaren. Därefter får laget anfalla fritt.

- Spelövning 3-mot-2. Målvakten sätter igång spelet genom att passa ut bollen mot en av de tre anfallsspelarna som står redo. Sedan är det fritt spel. Tänk på att lära ut att anfallsspelarna ska (1) vara i ständig rörelse, (2) se sig omkring, (3) söka fria ytor, (4) ge vinklar till bollhållare, (5) vara i blind sida försvararen, (6) tänka ut och bestämma den bästa lösningen för vad de ska göra när de får bollen.

- Stort spel 8-mot-8 med mycket väggspel. Spela match där ett vanligt mål ger 1 poäng och där mål där väggspel varit bakomliggande ger 3 poäng. Instruera anfallsspelarna att röra sig i sidled när bollhållaren driver fram med bollen för att kunna möjliggöra väggspel. Krymp planen längs med långsidan för att uppmuntra mycket

- 4-mot-2 med avslut och överlappningar. Du behöver dubbla 11-mot-11-straffområdesyta och 8 anfallsspelare och 4 försvarsspelare. Spelet börjar när målvakten sparkar ut bollen till en anfallare. De fyra anfallarna ska försöka göra mål på försvararna genom att överlappa och överbelasta straffområdet. Om den överlappande spelaren tar avslut så finns goda möjligheter till retur för de övriga tre inrusande anfallarna.
 - Progression 1: 4-mot-2 med avslut och **underlappningar**. Precis som med överlappningar, men istället för att anfallsspelarna springer på utsidan av försvararen, så tar de istället en löpning på insidan av försvararen och får med sig bollen i fart.

Avslutning (10 min)



- Samlad grupp. Prata med spelarna om vad de tyckte om dagens träning. Lyssna in på deras åsikter.
- Stafett. Hämta så många bollar som möjligt. Ca fem meter mellan boet och bollhagen.
- Passningsvariant. (1) Spelare med gul ring slår en passning på sidan av medspelares konor. (2) Medspelaren tar emot bollen och för på en touch bollen till mitten av konorna. (3) Medspelaren slår tillbaka bollen på sidan av gul rings koner.
- Stretching. Jogga ner i 3 min och avsluta med att promenera ihop i klunga i 2 min. Därefter individuell stretching för ökad rörlighet: kort- och lång vadmuskel, fram- och baksida lår, sätesmuskel och höftböjare.

15-åringar (11-mot-11)

Spelarna i den här åldern har oftast gått igenom sin pubertet och kan med hjälp av utvecklade muskler och sensor ta sig fram i hög fart. Därför ska träningarna nu helt inriktas på att utföra alla moment i hög fart. Struktur och innehåll i träning ska påminna om seniorträning, men utan seniorfotbollens fokus på match varje vecka. Även taktiskt kan du höja nivån. Kroppen svarar tydligare på nervsystemets signaler jämfört med tidigare, vilket öppnar upp för mer komplexa instruktioner. Arbeta också mer uttalat med tävlingsmomentet och viljan att vinna.

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- Innehåll och upplägg påminner mer om seniorlagens träning.
- Inlägg- och inspelsteknik introduceras och avslutsteknik i luften.
- Uppmuntra till egen träning där styrketräning syftar till att öka styrkan.

Utvecklingsfokus:

- Kunna klara av det korta och långa passningsspelet med kvalitet.
- Kunna koordinera den specifika taktiken med sina lagkamrater.
- Kunna klara av en hel match på hög- och medelintensivnivå.

Övrigt:

- Alla som är kallade till match ska spela minst en tredjedel av tiden.
- Vi spelar 9-mot-9 spel på träning, men det är fortfarande smålagsspelet 3-mot-3, 4-mot-4, eller 5-mot-5 som ska vara dominerande på träningen. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna. Introducera väggspel och överlappningar i smålagsspelet.
- Viktigt att fortsätta att utveckla spelarnas individuella teknik. Individuell grundteknik, passnings- och medtagningsteknik, vända upp med bollen, avslutsteknik, täcka bollen och pressteknik är prioriterat tekniskt fokus i spelet. Håll hög intensitet hela tiden så att spelarna tvingas utföra alla tekniska moment i hög fart. Vi fortsätter att träna på hur vi ska kunna pressa motståndarna kollektivt när de har bollen för återerövring.
- Lekfullhet och fotbollspassion ska alltid finnas med, men lägg även tid på ett mått av fotbollsutbildning, d.v.s. visa alternativa spelvägar och formulera öppna frågor.
- Coachning: "Viktigt att springa upp och ner. Vi måste vara fler än motståndarna i deras och vårt målområde". Fortsätt att spela bollen längs med marken. Undvik kortsiktiga frestelser att skicka "långbollar på Bengt" även om Bengt är väldigt kvick och kan bärga en seger på egen hand. Vår spelstil utgår ifrån att bollen spelas genom hela laget för att utbilda ungdomarna att bli bra fotbollsspelare. Betona vikten av att alla spelarna fyller på i motståndarnas straffområde för att överbelasta och komma till många avslut.
- Målvakt: De som är målvakter börjar värma upp på egen hand där fokus är på greppteknik, sidledsflyttning, fallteknik, upphoppsteknik, boxteknik, utkast och utspark.
- Börja återkoppla till spelarna om deras utvecklings-zoner. Det är ok att börja dela upp laget beroende på deras utvecklings-zoner, men minst en tredjedel av träningen skall vara gemensam.
- Träningsmängd: 3 träningar per vecka om 15 + 90 min (15 minuter knäkontroll, 25 min uppvärmning med integrerad fysisk träning med snabbhet; 30 min 1-mot-1 alternativt en levande passningsövning; 25 min Spel eller spelmoment; 10 min nedvarvning och sammanfattning).

Exempel på övningar:

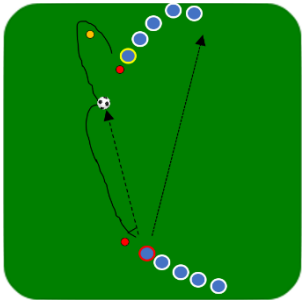
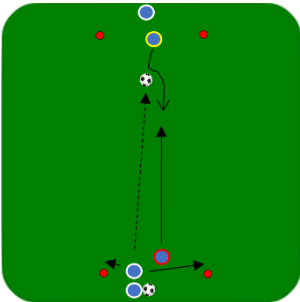
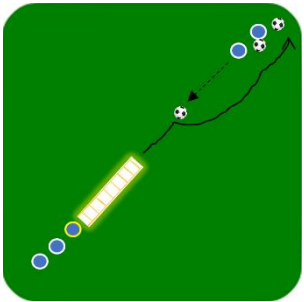
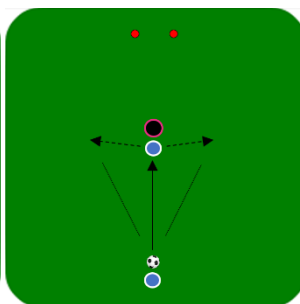
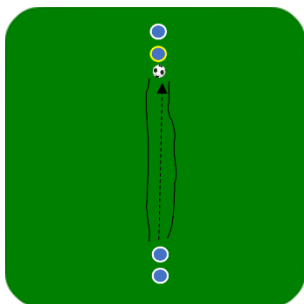
Knäkontroll (15 min)



Rekommenderade övningar:

- Copenhagen adductor
- Nordic hamstring

Integrerad fysik och snabbhet (25 min)



- Snabbhet och teknik. Ställ upp spelarna på två led mittemot varandra. Spelare 1 (gul ring) driver bollen i full fart mot motsatta ledet och lämnar över bollen. Spelaren i motsatta ledet gör samma sak. Spelare 1 (gul ring) ska omedelbart jaga spelaren som får bollen och försöka nudda bollhållarens rygg.

- Väggspele eller dribbla. Bollhållaren driver rakt fram mot sin medspelare och motståndare. Medspelaren kan flytta sig i sidled för att möjliggöra väggspel. Om motståndaren rör sig med medspelaren så ska bollhållaren driva förbi. Målet är att bollhållaren ska driva igenom de röda konerna.

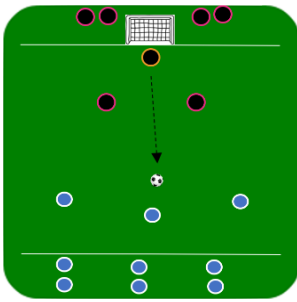
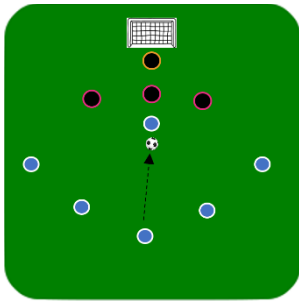
- Övning med stegen. 5 st spelare per steg (kan ersättas med 6 koner). Spelaren med gul ring tar sig förbi stegen i högt tempo, hen får en passning av en medspelare i motsatt led, tar med sig bollen i steget och driver till andra ledet. Den som passade bollen ställer sig längst bak i kön för stegen. Varianterna för olika fotisättningsövningar i stegen är många. Börja med ett steg i varje ruta och gör övningen svårare. Till exempel att springa baklänges är svårt.

- Pressövning; 8x15 m yta; 6-9 spelare. Ställ upp spelarna på två led framför varandra. Spelaren som står näst längst fram i boll-ledet slår en passning till andra sidan. I samma ögonblick som bollen slås springer

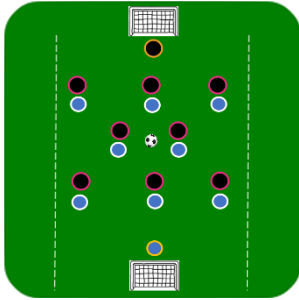
spelaren längst fram (röd ring) och pressar motståndaren (gul ring). Bollen ska tillbaka till andra sidan igen, antingen genom att "gul ring" passar sin medspelare, som tagit position vid en av konerna, eller att dribbla förbi pressspelaren.

- Snabbhet och teknik II. 15x25 m yta; 10 spelare; 3-4 bollar. När spelare (gul ring) rundar orange kona så ska medspelare på andra sidan (röd ring) slå en passning som den förste spelaren möter och tar med i full fart. Löpningen i maxfart, nu med boll, fortsätter ner till boll-ledet där bollen lämnas över till näste spelare som slår bollen till näste bollmottagare. Under tiden har röd ring-spelare joggat över till andra ledet.

Spel eller spelmoment (25 min)

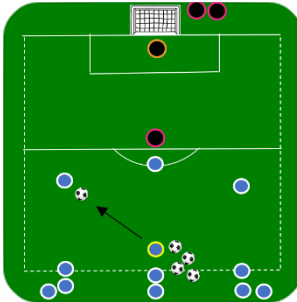
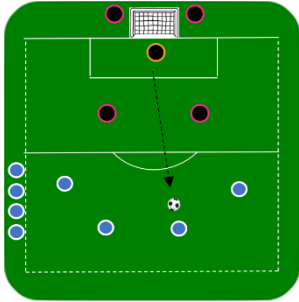


- Spelövning 6-mot-3. Bakre spelaren i anfallande lag slår en passning till den främre spelaren. Därefter får laget anfalla fritt.
- Spelövning 3-mot-2. Målvakten sätter igång spelet genom att passa ut bollen mot en av de tre anfallsspelarna som står redo. Sedan är det fritt spel. Tänk på att lära ut att anfallsspelarna ska (1) vara i ständig rörelse, (2) se sig omkring, (3) söka

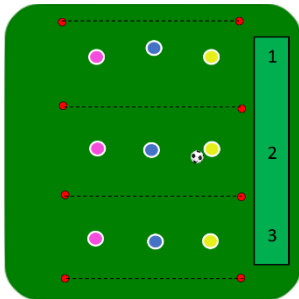


fria ytor, (4) ge vinklar till bollhållare, (5) vara i blind sida försvararen, (6) tänka ut och bestämma den bästa lösningen för vad de ska göra när de får bollen.

- Stort spel 8-mot-8 med mycket väggspel. Spela match där ett vanligt mål ger 1 poäng och där mål där väggspel varit bakomliggande ger 3 poäng. Instruera anfallsspelarna att röra sig i sidled när bollhållaren driver fram med bollen för att kunna möjliggöra väggspel. Krymp planen längs



- med långsidan för att uppmuntra mycket väggspel.
- 4-mot-2 med avslut och överlappningar. Du behöver dubbla 11-mot-11-straffområdesyta och 8 anfallsspelare och 4 försvarsspelare. Spelet börjar när målvakten sparkar ut bollen till en anfallare. De fyra anfallarna ska försöka göra mål på försvararna genom att överlappa och överbelasta straffområdet. Om den



överlappande spelaren tar avslut så finns goda möjligheter till retur för de övriga tre inrusande anfallarna.

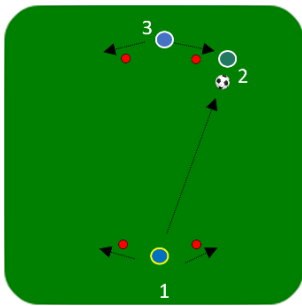
- Progression 1: 4-mot-2 med avslut och **underlappningar**. Precis som med överlappningar, men istället för att anfallsspelarna springer på utsidan av försvararen, så tar de istället en löpning på insidan av försvararen och får med sig bollen i fart.

- Inspel och inlägg; 12 st anfallsspelare och 3 st försvarsspelare; 5 bollar.

Gul ring sätter igång spelet genom att passa ut bollen till en kantspelare som kommer i hög fart. Detta tvingar försvarsspelaren och de övriga 3 anfallsspelarna att agera. De 3 anfallsspelarna måste förhålla sig tillvarandra och ta en yta var i straffområdet. Den som avslutar måste göra det på ett tillslag.

- 3-zoners kvadraten. 20x18 m; 9 spelare. 2 lag spelar mot 1 lag. Till exempel så spelar rosa och gula västar mot blåa laget. Enbart en spelare ifrån vardera lag får befinna sig inom en zon. Om blåa laget erövrar bollen så ska de försöka hålla bollen ifrån de 6 andra spelarna så länge som möjligt. Tränaren står beredd att servera nya bollar. Efter en minut så skiftar lagen.

Avslutning (10 min)



- Samlad grupp. Prata med spelarna om vad de tyckte om dagens träning. Lyssna in på deras åsikter.
- Stafett. Hämta så många bollar som möjligt. Ca fem meter mellan boet och bollhagen.
- Passningsvariant. (1) Spelare med gul ring slår en passning på sidan av medspelares konor. (2) Medspelaren tar emot bollen och för på en touch bollen till mitten av konorna. (3) Medspelaren slår tillbaka bollen på sidan av gul rings koner.
- Stretching. Jogga ner i 3 min och avsluta med att promenera ihop i klunga i 2 min. Därefter individuell stretching för ökad rörlighet: kort- och lång vadmuskel, fram- och baksida lår, sätesmuskel och höftböjare.

16-åringar (11-mot-11)

Spelarna i den här åldern har oftast gått igenom sin pubertet och kan med hjälp av utvecklade muskler och sensor ta sig fram i hög fart. Därför ska träningarna nu helt inriktas på att utföra alla moment i hög fart. Struktur och innehåll i träning ska påminna om seniorträning, men utan seniorfotbollens fokus på match varje vecka. Även taktiskt kan du höja nivån. Kroppen svarar tydligare på nervsystemets signaler jämfört med tidigare, vilket öppnar upp för mer komplexa instruktioner. Arbeta också mer uttalat med tävlingsmomentet och viljan att vinna.

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- Mer fokus på taktik och förändring av taktik under match.
- Vi fortsätter med positionsförsvar, men kombinerar det med markeringsinslag.

Utvecklingsfokus:

- Kunna klara av det korta och långa passningsspelet med kvalitet och fart.
- Kunna koordinera den specifika taktiken med sina lagkamrater.
- Uppnå god aerob uthållighet i övningar och på match.

Övrigt:

- Alla som är kallade till match ska spela minst en tredjedel av tiden.
- Vi spelar 9-mot-9 spel på träning, men det är fortfarande smålagsspelet 3-mot-3, 4-mot-4, eller 5-mot-5 som ska vara dominerande på träningen. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna. Introducera väggspel och överlappningar i smålagsspelet.
- Vi fortsätter att träna på att använda väggspel, överlappningar och underlappningar. Vi fortsätter att träna på hur vi ska kunna pressa motståndarna kollektivt när de har bollen för återerövring.
- Coachning: "Viktigt att springa upp och ner. Vi måste vara fler än motståndarna i deras och vårt målområde". Fortsätt att spela bollen längs med marken. Vår spelstil utgår ifrån att bollen spelas genom hela laget för att utbilda ungdomarna att bli bra fotbollsspelare. Betona vikten av att alla spelarna fyller på i motståndarnas straffområde för att överbelasta och komma till många avslut.
- Målvakt: De som är målvakter börjar värma upp på egen hand där fokus är på grepp teknik, sidledsförflyttning, fallteknik, upphoppsteknik, boxteknik, utkast och utspark.
- Börja återkoppla till spelarna om deras utvecklings-zoner. Det är ok att börja dela upp laget beroende på deras utvecklings-zoner, men minst en tredjedel av träningen skall vara gemensam.
- Träningsmängd: 3 träningar per vecka om 15 + 90 min (15 minuter knäkontroll, 25 min uppvärmning med integrerad fysisk träning med snabbhet; 30 min 1-mot-1 alternativt en levande passningsövning; 25 min Spel eller spelmoment; 10 min nedvarvning och sammanfattning).

Exempel på övningar:

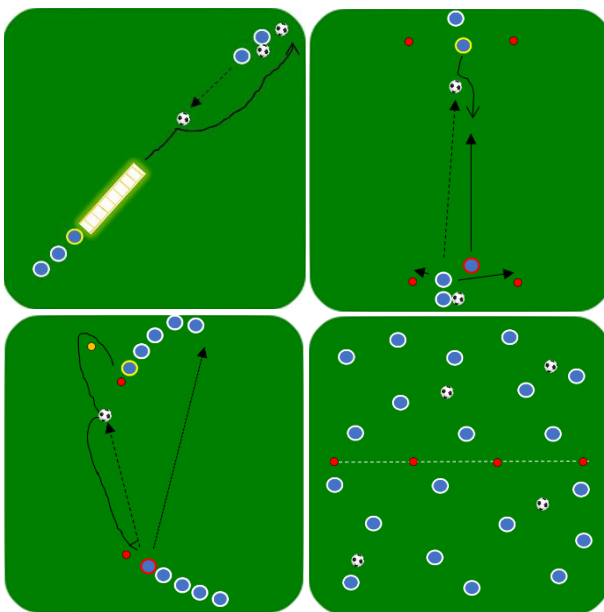
Knäkontroll (15 min)



Rekommenderade övningar:

- Copenhagen adductor
- Nordic hamstring

Integrerad fysik och snabbhet (25 min)



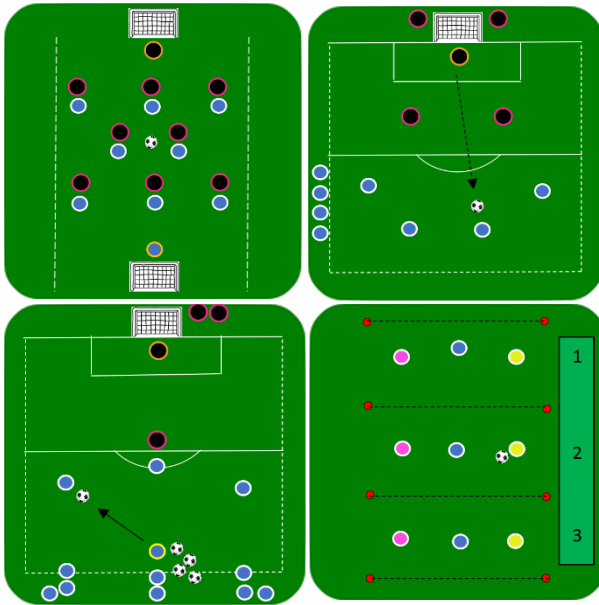
- Övning med steg. 5 st spelare per steg (kan ersättas med 6 koner). Spelaren med gul ring tar sig förbi stegen i högt tempo, hen får en passning av en medspelare i motsatt led, tar med sig bollen i steget och driver till andra ledet. Den som passade bollen ställer sig längst bak i kön för stegen. Varianterna för olika fotisättningsövningar i stegen är många. Börja med ett steg i varje ruta och gör övningen svårare. Till exempel att springa baklänges är svårt.

- Pressövning; 8x15 m yta; 6-9 spelare. Ställ upp spelarna på två led framför varandra. Spelaren som står näst längst fram i boll-ledet slår en passning till andra sidan. I samma ögonblick som bollen slås springer spelaren

längst fram (röd ring) och pressar motståndaren (gul ring). Bollen ska tillbaka till andra sidan igen, antingen genom att "gul ring" passar sin medspelare, som tagit position vid en av konerna, eller att dribbla förbi pressspelaren.

- Snabbhet och teknik II. 15x25 m yta; 10 spelare; 3-4 bollar. När spelare (gul ring) rundar orange kona så ska medspelare på andra sidan (röd ring) slå en passning som den förste spelaren möter och tar med i full fart. Löpningen i maxfart, nu med boll, fortsätter ner till boll-ledet där bollen lämnas över till näste spelare som slår bollen till näste bollmottagare. Under tiden har röd ring-spelare joggat över till andra ledet.
- 2-zonspassningar; 10x15 m yta; 10 spelare per zon; 2 bollar per zon. Spelarna passar varandra med ett tillslag inom sin zon. Efter varje passning byter spelaren till den andra zonen.
 - Progression 1: Slå varannan boll i luften.
 - Progression 2: Lagg in väggspel i övningen.

Spel eller spelmoment (25 min)



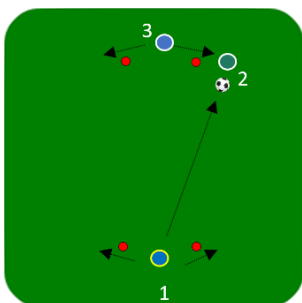
- Stort spel 8-mot-8 med mycket väggspel. Spela match där ett vanligt mål ger 1 poäng och där mål där väggspel varit bakomliggande ger 3 poäng. Instruera anfallsspelarna att röra sig i sidled när bollhållaren driver fram med bollen för att kunna möjliggöra väggspel. Krymp planen längs med långsidan för att uppmuntra mycket väggspel.

- 4-mot-2 med avslut och överlappningar. Du behöver dubbla 11-mot-11-straffområdesyta och 8 anfallsspelare och 4 försvarsspelare. Spelet börjar när målvakten sparkar ut bollen till en anfallare. De fyra anfallarna ska försöka göra mål på försvararna genom att överlappa och överbelasta straffområdet. Om den överlappande spelaren tar avslut så finns goda

möjligheter till retur för de övriga tre inrusande anfallarna.

- Progression 1: 4-mot-2 med avslut och **under**lappningar. Precis som med överlappningar, men istället för att anfallsspelarna springer på utsidan av försvararen, så tar de istället en löpning på insidan av försvararen och får med sig bollen i fart.
- Inspel och inlägg; 12 st anfallsspelare och 3 st försvarsspelare; 5 bollar. Gul ring sätter igång spelet genom att passa ut bollen till en kantspelare som kommer i hög fart. Detta tvingar försvarsspelaren och de övriga 3 anfallsspelarna att agera. De 3 anfallsspelarna måste förhålla sig tillvarandra och ta en yta var i straffområdet. Den som avslutar måste göra det på ett tillslag.
- 3-zoners kvadraten. 20x18 m; 9 spelare. 2 lag spelar mot 1 lag. Till exempel så spelar rosa och gula västar mot blåa laget. Enbart en spelare ifrån vardera lagen får befinna sig inom en zon. Om blåa laget erövrar bollen så ska de försöka hålla bollen ifrån de 6 andra spelarna så länge som möjligt. Tränaren står beredd att servera nya bollar. Efter en minut så skiftar lagen.

Avslutning (10 min)



- Samlad grupp. Prata med spelarna om vad de tyckte om dagens träning. Lyssna in på deras åsikter.
- Stafett. Hämta så många bollar som möjligt. Ca fem meter mellan boet och bollhagen.
- Passningsvariant. (1) Spelare med gul ring slår en passning på sidan av medspelares konor. (2) Medspelaren tar emot bollen och för på en touch bollen till mitten av konorna. (3) Medspelaren slår tillbaka bollen på sidan av gul rings koner.
- Stretching. Jogga ner i 3 min och avsluta med att promenera ihop i klunga i 2 min. Därefter individuell stretching för ökad rörlighet: kort- och lång vadmuskel, fram- och baksida lår, sätesmuskel och höftböjare.

17-åringar (11-mot-11)

Spelarna i den här åldern har oftast gått igenom sin pubertet och kan med hjälp av utvecklade muskler och sensor ta sig fram i hög fart. Därför ska träningarna nu helt inriktas på att utföra alla moment i hög fart. Struktur och innehåll i träning ska påminna om seniorträning, men utan seniorfotbollens fokus på match varje vecka. Även taktiskt kan du höja nivån. Kroppen svarar tydligare på nervsystemets signaler jämfört med tidigare, vilket öppnar upp för mer komplexa instruktioner. Arbeta också mer uttalat med tävlingsmomentet och viljan att vinna.

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- Att träna på kontringar och utföra det i match.

Utvecklingsfokus:

- Kunna klara av kvalitet och fart i passningsspelet och i avslutsfasen.
- Kunna koordinera defensiva och offensiva omställningar och press med laget.
- Kunna bibehålla god teknik med hög aerob uthållighet i övning och på match.

Övrigt:

- Alla som är kallade till match ska spela minst en tredjedel av tiden.
- Vi spelar 9-mot-9 spel på träning, men det är fortfarande smålagsspelet 3-mot-3, 4-mot-4, eller 5-mot-5 som ska vara dominerande på träningen. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna. Introducera väggspel och överlappningar i smålagsspelet.
- Vi fortsätter att träna på att använda väggspel, överlappningar och underlappningar. Nytt moment för i år är att vi tränar på signaler och mönster för kontringar (hur vi gör när vi vunnit bollen). Vi fortsätter att träna på hur vi ska kunna pressa motståndarna kollektivt när de har bollen för återerövring.
- Coachning: "Viktigt att springa upp och ner. Vi måste vara fler än motståndarna i deras och vårt målområde". Fortsätt att spela bollen längs med marken. Vår spelstil utgår ifrån att bollen spelas genom hela laget för att utbilda ungdomarna att bli bra fotbollsspelare. Betona vikten av att alla spelarna fyller på i motståndarnas straffområde för att överbelasta och komma till många avslut.
- Målvakt: De som är målvakter börjar värma upp på egen hand där fokus är på grepp teknik, sidledsflyttning, fallteknik, upphoppsteknik, boxteknik, utkast och utspark.
- Börja återkoppla till spelarna om deras utvecklings-zoner. Det är ok att börja dela upp laget beroende på deras utvecklings-zoner, men minst en tredjedel av träningen skall vara gemensam.
- Träningsmängd: 3 träningar per vecka om 15 + 90 min (15 minuter knäkontroll, 25 min uppvärmning med integrerad fysisk träning med snabbhet; 30 min 1-mot-1 alternativt en levande passningsövning; 25 min Spel eller spelmoment; 10 min nedvarvning och sammanfattning).

Exempel på övningar:

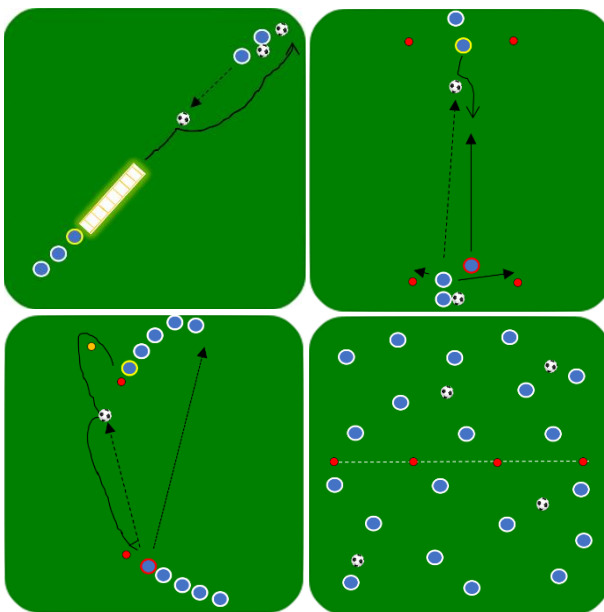
Knäkontroll (15 min)



Rekommenderade övningar:

- Copenhagen adductor
- Nordic hamstring

Integrerad fysik och snabbhet (25 min)



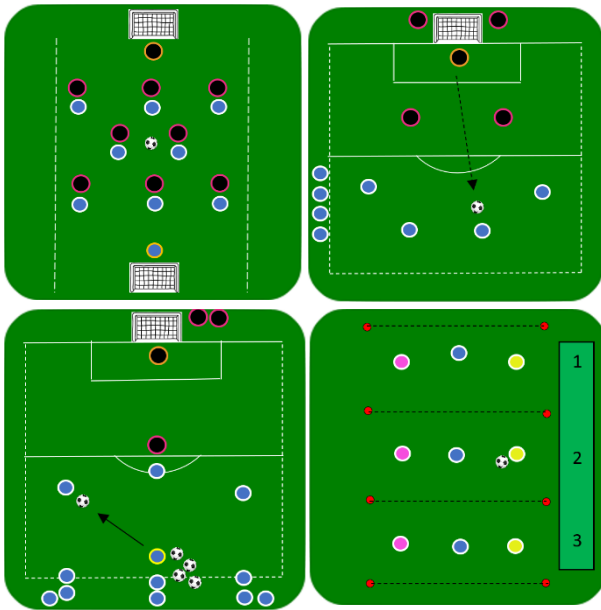
- Övning med steg. 5 st spelare per steg (kan ersättas med 6 koner). Spelaren med gul ring tar sig förbi stegen i högt tempo, hen får en passning av en medspelare i motsatt led, tar med sig bollen i steget och driver till andra ledet. Den som passade bollen ställer sig längst bak i kön för stegen. Varianterna för olika fotisättningsövningar i stegen är många. Börja med ett steg i varje ruta och gör övningen svårare. Till exempel att springa baklänges är svårt.

- Pressövning; 8x15 m yta; 6-9 spelare. Ställ upp spelarna på två led framför varandra. Spelaren som står näst längst fram i boll-ledet slår en passning till andra sidan. I samma ögonblick som bollen slås springer spelaren

längst fram (röd ring) och pressar motståndaren (gul ring). Bollen ska tillbaka till andra sidan igen, antingen genom att "gul ring" passar sin medspelare, som tagit position vid en av konerna, eller att dribbla förbi pressspelaren.

- Snabbhet och teknik II. 15x25 m yta; 10 spelare; 3-4 bollar. När spelare (gul ring) rundar orange kona så ska medspelare på andra sidan (röd ring) slå en passning som den förste spelaren möter och tar med i full fart. Löpningen i maxfart, nu med boll, fortsätter ner till boll-ledet där bollen lämnas över till näste spelare som slår bollen till näste bollmottagare. Under tiden har röd ring-spelare joggat över till andra ledet.
- 2-zonspassningar; 10x15 m yta; 10 spelare per zon; 2 bollar per zon. Spelarna passar varandra med ett tillslag inom sin zon. Efter varje passning byter spelaren till den andra zonen.
 - Progression 1: Slå varannan boll i luften.
 - Progression 2: Lagg in väggspel i övningen.

Spel eller spelmoment (25 min)



- Stort spel 8-mot-8 med mycket väggspel. Spela match där ett vanligt mål ger 1 poäng och där mål där väggspel varit bakomliggande ger 3 poäng. Instruera anfallsspelarna att röra sig i sidled när bollhållaren driver fram med bollen för att kunna möjliggöra väggspel. Krymp planen längs med långsidan för att uppmuntra mycket väggspel.

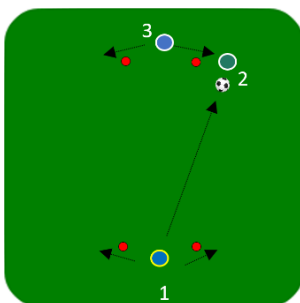
- 4-mot-2 med avslut och överlappningar. Du behöver dubbla 11-mot-11-straffområdesyta och 8 anfallsspelare och 4 försvarsspelare. Spelet börjar när målvakten sparkar ut bollen till en anfallare. De fyra anfallarna ska försöka göra mål på försvararna genom att överlappa och överbelasta straffområdet. Om den överlappande spelaren tar avslut så finns goda

möjligheter till retur för de övriga tre inrusande anfallarna.

- Progression 1: 4-mot-2 med avslut och **under**lappningar. Precis som med överlappningar, men istället för att anfallsspelarna springer på utsidan av försvararen, så tar de istället en löpning på insidan av försvararen och får med sig bollen i fart.

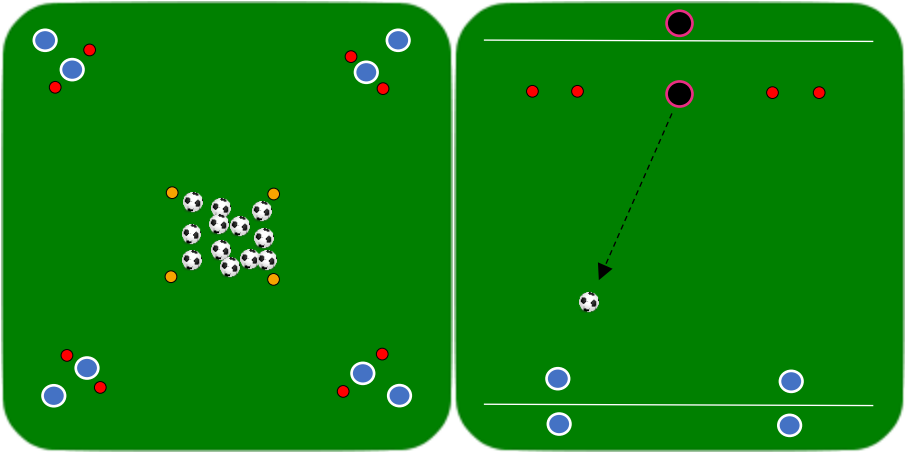
- Inspel och inlägg; 12 st anfallsspelare och 3 st försvarsspelare; 5 bollar. Gul ring sätter igång spelet genom att passa ut bollen till en kantspelare som kommer i hög fart. Detta tvingar försvarsspelaren och de övriga 3 anfallsspelarna att agera. De 3 anfallsspelarna måste förhålla sig tillvarandra och ta en yta var i straffområdet. Den som avslutar måste göra det på ett tillslag.
- 3-zoners kvadraten. 20x18 m; 9 spelare. 2 lag spelar mot 1 lag. Till exempel så spelar rosa och gula västar mot blåa laget. Enbart en spelare ifrån vardera lagen får befinna sig inom en zon. Om blåa laget erövrar bollen så ska de försöka hålla bollen ifrån de 6 andra spelarna så länge som möjligt. Tränaren står beredd att servera nya bollar. Efter en minut så skiftar lagen.

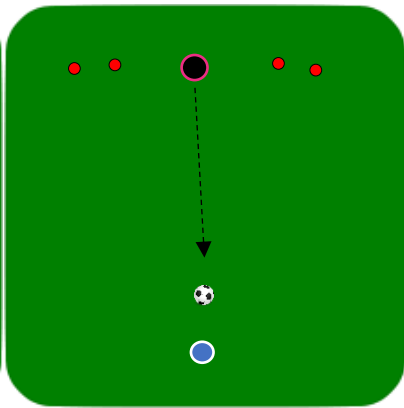
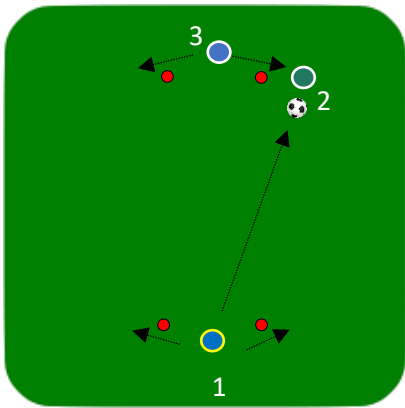
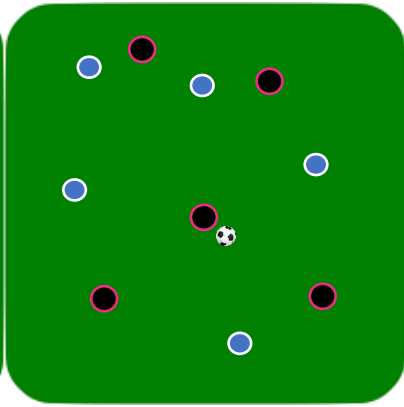
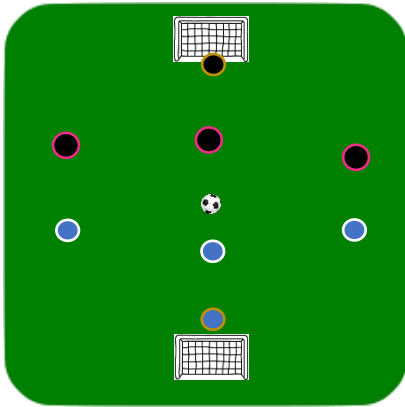
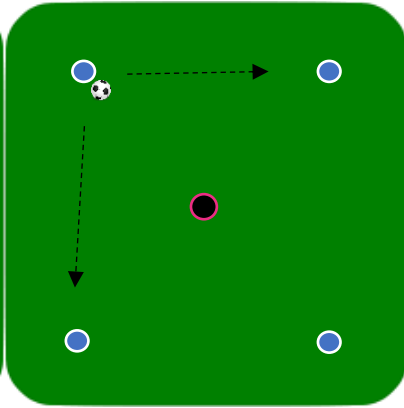
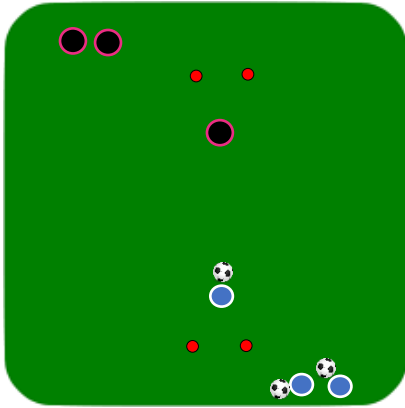
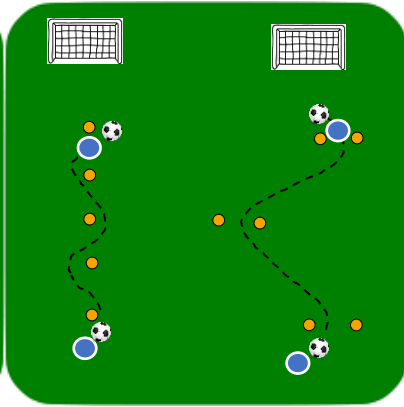
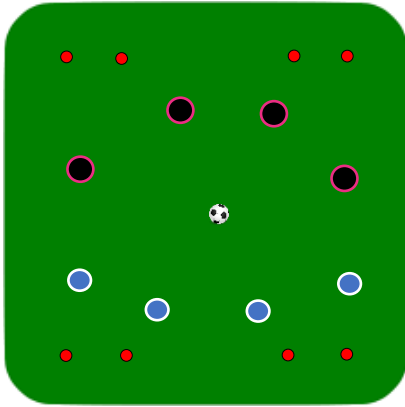
Avslutning (10 min)

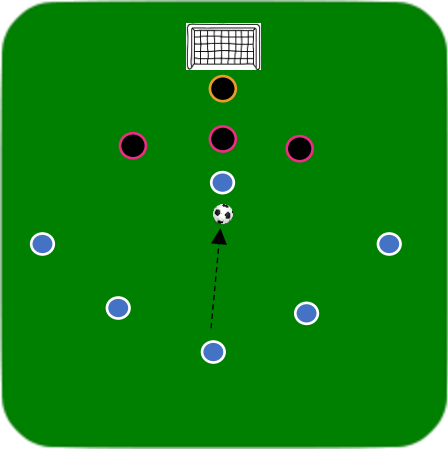
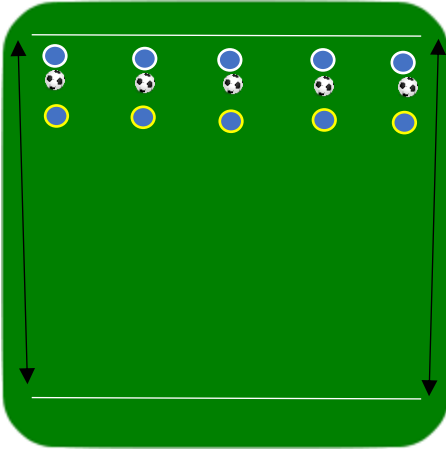
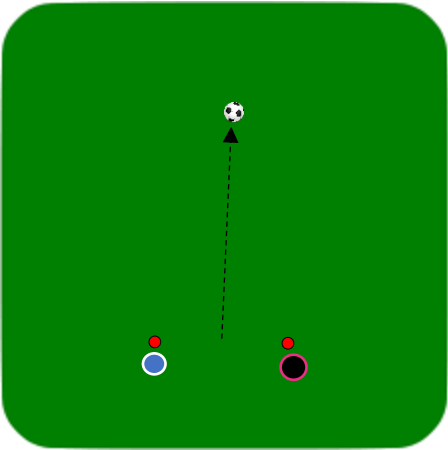
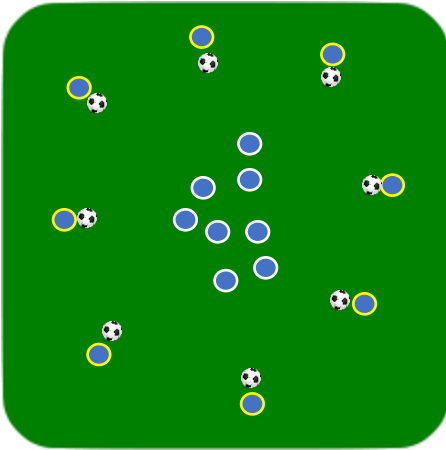
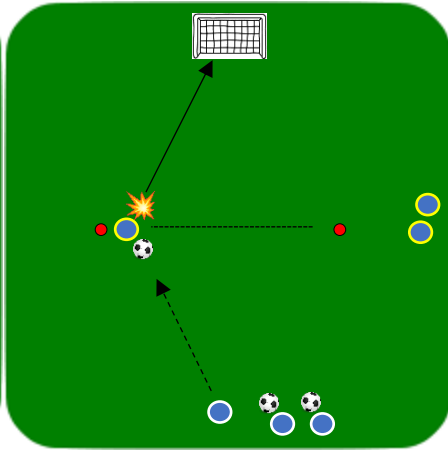
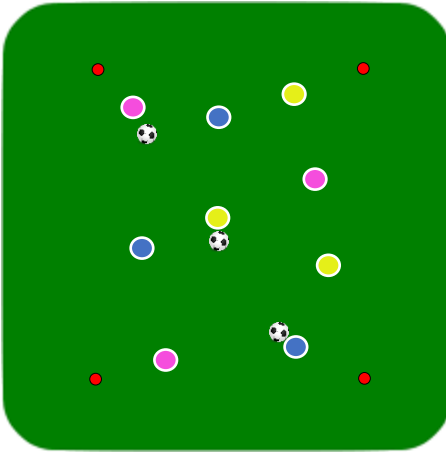


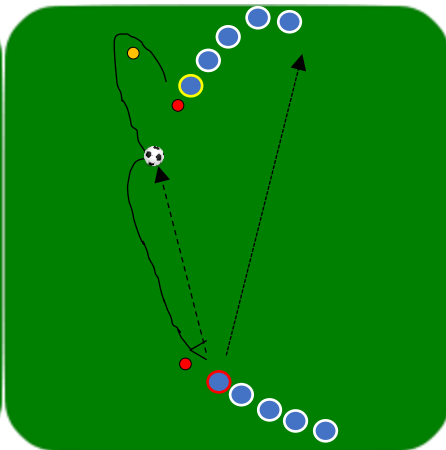
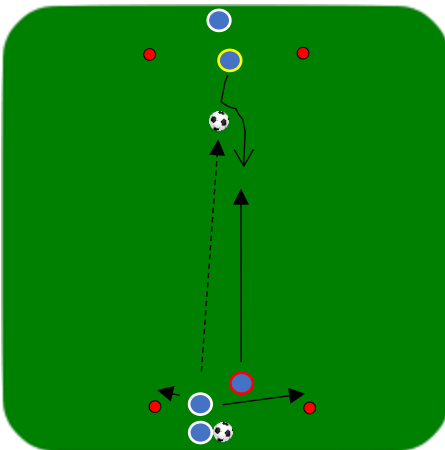
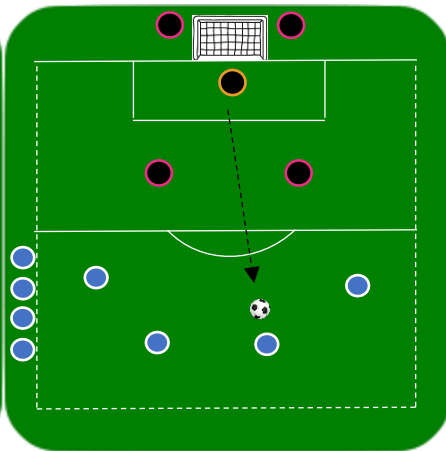
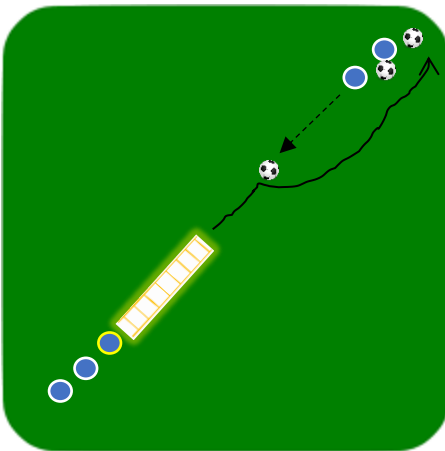
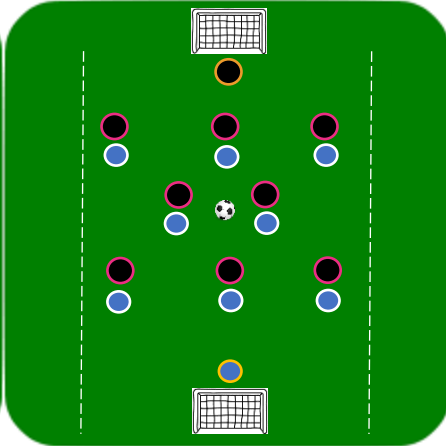
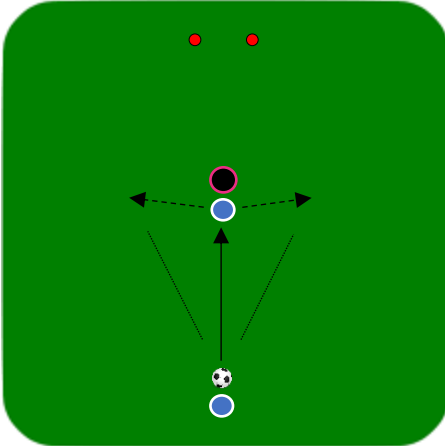
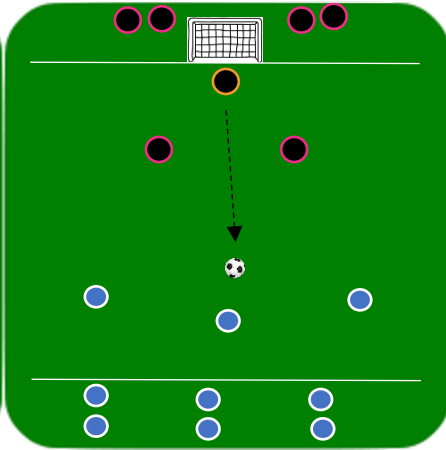
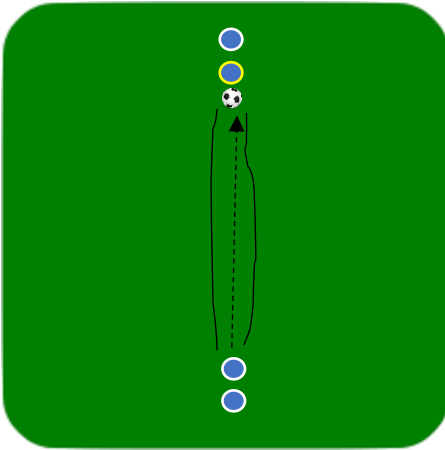
- Samlad grupp. Prata med spelarna om vad de tyckte om dagens träning. Lyssna in på deras åsikter.
- Stafett. Hämta så många bollar som möjligt. Ca fem meter mellan boet och bollhagen.
- Passningsvariant. (1) Spelare med gul ring slår en passning på sidan av medspelares konor. (2) Medspelaren tar emot bollen och för på en touch bollen till mitten av konorna. (3) Medspelaren slår tillbaka bollen på sidan av gul rings konor.

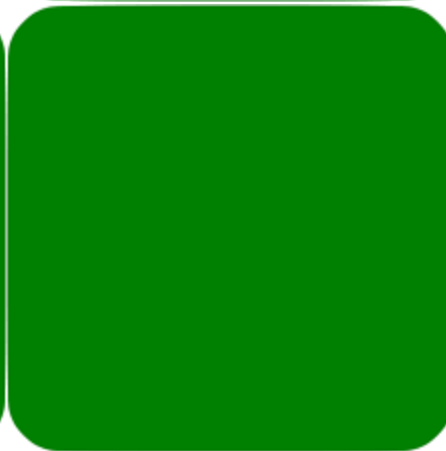
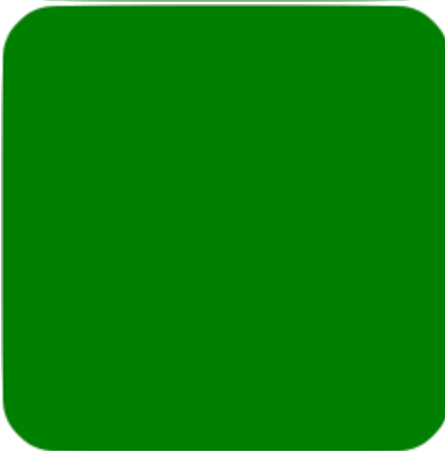
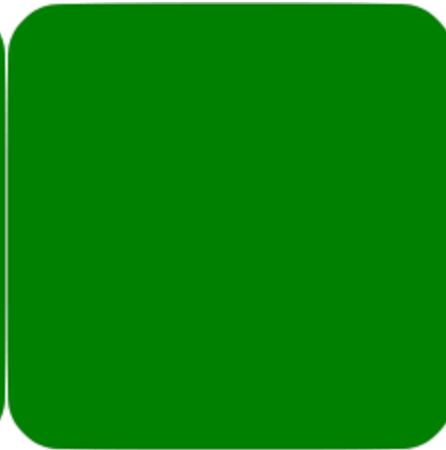
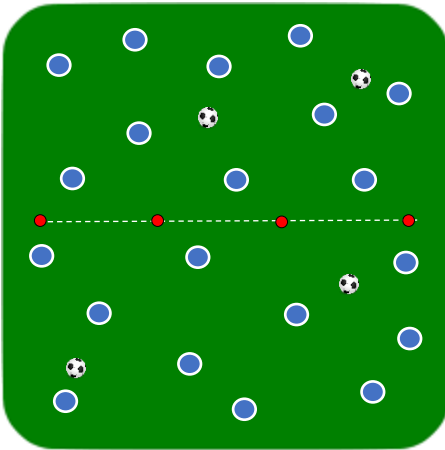
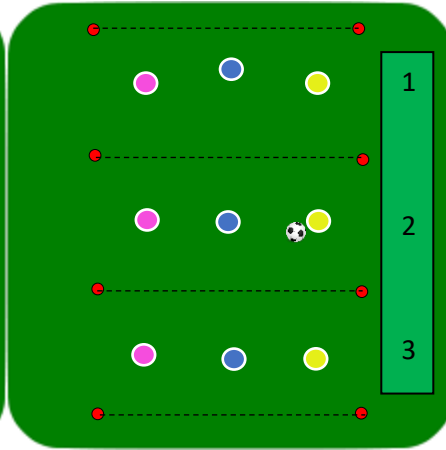
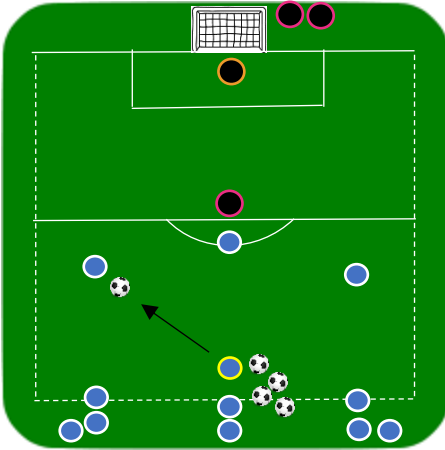
- Stretching. Jogga ner i 3 min och avsluta med att promenera ihop i klunga i 2 min. Därefter individuell stretching för ökad rörlighet: kort- och lång vadmuskel, fram- och baksida lår, sätesmuskel och höftböjare.











Redigerbart spelsystem

