

# INNEHÅLL

INLEDNING .....	5
Barnet, leken och utvecklingen i centrum.....	8
Lärande .....	10
Målbild.....	16
Planering .....	20
<b>NIVÅ 1</b> .....	<b>22</b>
<b>NIVÅ 2</b> .....	<b>36</b>
<b>NIVÅ 3</b> .....	<b>48</b>
<b>NIVÅ 4</b> .....	<b>60</b>
Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning ....	72



# INLEDNING

Spelarutbildningsplanen beskriver hur svensk fotboll med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare. Syftet med planen är att öka kunskapen ytterligare genom att ta till vara forskning och beprövad erfarenhet. Målet är att spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

Det som beskrivs i spelarutbildningsplanen är de rekommendationer som Svenska Fotbollförbundet (SvFF) idag ger. Planen kommer kontinuerligt att utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process.

Det synsätt som genomsyrar spelarutbildningsplanen är detsamma som i Fotbollens spela, lek och lär och bygger på ett barnrättsperspektiv. Det innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde. I planen tas också stor hänsyn till barns mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till deras fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar. Därmed uppfyller spelarutbildningsplanen det som Idrotten vill (Riksidrottsförbundets idéprogram) understryker – att idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar och att hänsyn till variationer i utvecklingstakt ska tas. Allt för att ge bästa förutsättningar till långsiktig prestationsutveckling.

*"Att ha en spelarutbildningsplan*

*innebär att ledare i föreningen har en samsyn*

*om hur spelarna ska utbildas*

*men det är också en trygghet för spelaren.*

*Ledarna talar samma språk och det finns en stegring i lärandet."*

*Erik Hamrén, förbundskapten herrar*



## Föreningsutveckling

Svensk fotboll är uppbyggd med föreningen och föreningslivet i centrum. Med väl fungerande föreningar står sig Sverige starkt internationellt. Det har historien visat och det är sannolikt en bärande idé även för framtiden. Därför kräver den fortsatta utvecklingen av svensk fotboll att föreningarna följer med och utvecklar sin verksamhet i takt med att den praktiska och vetenskapliga utvecklingen går framåt. Föreningens roll är i första hand att skapa och tillhandahålla en sund lärandemiljö. Tränaren blir redskapet som ska utföra aktiviteten i lärandemiljön. Tillsammans ska spelare och tränare bidra till att utvecklingen blir så bra som möjligt utifrån varje individs förutsättningar.

Ambitionen med spelarutbildningsplanen är att den ska vara ett verktyg för föreningen i skapandet av en egen plan som tillsammans med en föreningspolicy ska utgöra en röd tråd i föreningens arbete. Det handlar om att gå från policy till praktik, där föreningens förhållningssätt tydligt syns i både tränings- och matchsituationer.

## Utvecklande miljö

En förening kan arbeta med spelarutbildning på olika sätt, men ett långsiktigt arbetssätt är att föredra. Genom att utveckla föreningen ges de bästa förutsättningarna för att organisationen ska orka arbeta långsiktigt. Den väl fungerande föreningen är förberedd, utvärderar, följer upp och kan förändra om brister upptäcks. Om föreningen bygger ett socialt stöd med hjälp av nätverk inom de olika lagen och resurser utifrån som kan sättas in vid behov, skapas trygghet och lugn. Det ger goda förutsättningar för att kunna utmana spelarna, eftersom de då känner av stödet runt omkring. I de föreningar som arbetar långsiktigt och systematiskt med utbildning i fokus kommer också kulturen att påverkas. Ofta är förändring i olika miljöer svårt om kulturen inte tillåter det. Därför är kulturen i sig så viktig att förändra. Långsiktigt arbete görs inte på kort tid, av naturliga skäl. Kulturen behöver också stöpas i samma anda och i den finns även attityder, värderingar och normer. För att konkret kunna arbeta långsiktigt och effektivt behöver kunskapen i föreningen ständigt uppdateras. Detta för att ligga i framkant kunskapsmässigt inom de olika områdena i spelarutbildningsplanen. Planen beskriver vad som ska tränas medan det i tränarutbildningen fokuseras på hur.

## Vad är fotboll?

Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel och när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel. Målet med anfallsspelet är att vinna spelytor i djupled och att göra mål. Omvänt är målet med försvarsspelet att vinna tillbaka bollen, förhindra motståndarna från att vinna spelytor i djupled och förhindra dem från att göra mål. Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning och är karaktäristiskt för spelet.



Spelets skeenden

**”Kreativitet, glädje, attityd och passion**

**är nödvändiga hörnstenar för att kunna bygga ett lag.**

**Och för att få det att växa har vi en tillåtande miljö där vi gör varandra bra**

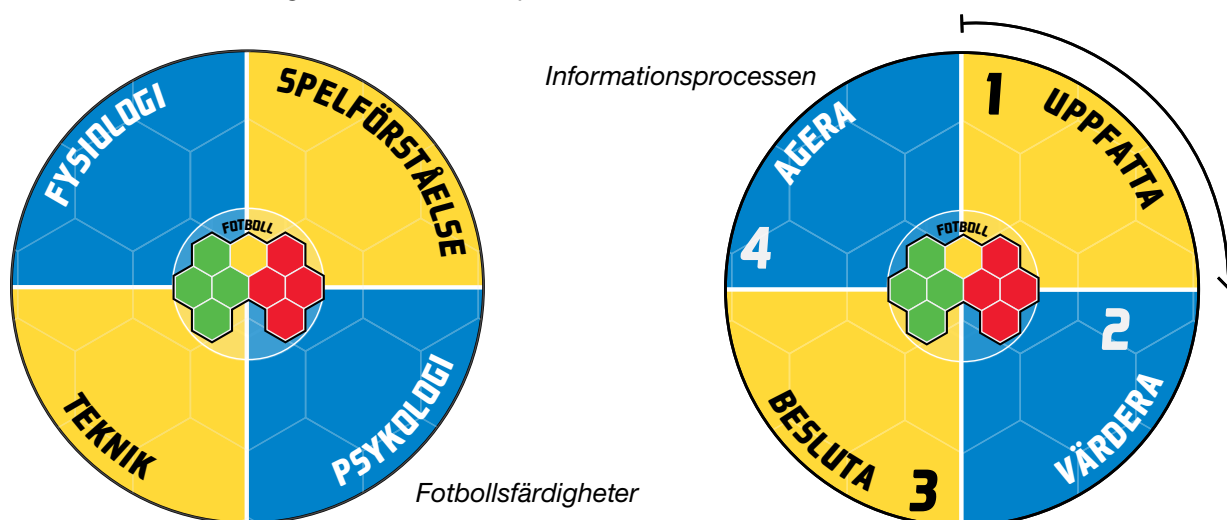
**genom att spelarna förstår, accepterar, respekterar vårt arbetssätt och våra roller.**

**Det beskrivs bra i spelarutbildningsplanen”**

*Pia Sundhage, förbundskapten damer*

## En helhetssyn på fotboll

Spelarutbildningsplanen är skapad utifrån ett holistiskt synsätt på fotboll. Med holistiskt synsätt menas att fotbollen ses ur ett helhetsperspektiv där spelet är centralt och där helheten är mer omfattande än summan av alla delar. Spelaren löser en situation i fotboll genom att samtidigt använda delfärdigheterna psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse. Det sker ett samspel/samverkan/integrering mellan delfärdigheterna som ligger till grund för förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera i situationer i spelet.



Spelet med dess flöde av anfall, försvar och omställningar är utgångspunkten för att träna och lära fotboll. Övningar som utgår från matchen, bidrar till att förutsättningar för lärande ökar. Helheten i spelet blir en effektiv inlärningsmetod. Om träningen liknar spelet, ökar möjligheten att lära sig färdigheter som teknik och spelförståelse – den så kallade specifitetsprincipen är uppnådd.

## Målbild

Spelarutbildningsplanen består av fyra nivåer, från 6 till 19 år, och det finns en målbild för varje nivå. Den beskriver vad en spelare bör kunna innan övergången till nästa nivå. Här är en sammanfattning av målbilden vid 19 års ålder.

Alla spelare deltar i anfallsspelet och alla spelare deltar i försvarsspelet. Omställningar till anfall och försvar sker snabbt. Spelet kännetecknas av att uppfatta, värdera, besluta och agera i alla matchsituationer på ett snabbt och säkert sätt.

Anfallsspelet kännetecknas av ett passningsinriktat djupledsspel genom alla spelytor för att komma till avslut. Spelvändningar och djupledsspel bakåt är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget på ett säkert sätt.

I försvarsspelet krymper laget motståndarnas spelytor. Det sker genom ett bollorienterat försvarsspel i form av zonmarkering och/eller positionsförsvar, där de kollektiva försvarsmetoderna och försvarsspelets grundförutsättningar – särskilt press – är viktiga moment.

# BARNET, LEKEN OCH UTVECKLING

Barnets behov och värld är naturligt fylld av fysisk aktivitet. Ett barn mår bra och utvecklas av att exempelvis fingra på saker, upptäcka, krypa, klättra, springa omkring och hoppa. Barnet undersöker och vill vara mitt uppe i allt som sker. Genom rörelser utvecklas barnet och får förståelse för omgivningen genom sin egen förmåga. Här spelar leken och glädjen en viktig roll för lärandet.

Leken är nödvändig för att barn ska må bra och utvecklas. Största anledningen till varför barn leker är för att det är roligt. Genom leken lär sig barn att hantera situationer och att utveckla både självkänsla och fysiska färdigheter. Leken är barnets värld där de tränar sin fantasi och sina fysiska funktioner och begränsningar.

**"Lek är träning och träning kan vara lek!"**

*Johan Fallby, idrottspsykologisk rådgivare*

## Medveten systematisk lek

Lekens betydelse för utveckling av spelförståelse och det betydelsefulla individuella beslutsfattandet på planen finns det tydligt stöd för inom forskningen. Leken spelar även en stor roll för den självbestämmande motivationen. Det betyder att ett barn som leker kommer att ha lättare att ta till sig träningen.

*Medveten systematisk lek* (MS-L) definieras som fysiska, psykologiska, taktiska och tekniska aktiviteter som utvecklar spelaren, som stimulerar den självbestämmande motivationen, som sker spontant och som ger omedelbar belöning genom exempelvis glädje. Det kan t ex vara spontanfotboll på raster i skolan. Reglerna görs upp av dem som deltar och det är oftast smålagsspel, att trixa med bollen eller något tävlingsmoment som inte specifikt är avsett för att systematiskt utveckla prestationsförmågan. Men de påverkar spelarens förmåga genom den glädje, flexibilitet och spontanitet som momenten innehåller.

- I barnfotboll leker vi och låter barn lära sig idrotten fotboll.
- Fotboll för barn ska vara lekfull och allsidig.
- För barn är tävling ett naturligt inslag i fotbollen, liksom leken.
- Tävling är en del av leken och ska ske på barns villkor.

Även om kvantitet och kvalitet i träningen är centrala för utveckling är det för alla åldrar glädjen och leken som är det viktigaste i träningen.

## Att hålla på med flera idrotter

Budskapet i spelarutbildningsplanen är att barns rörelseglädje och utveckling av de fysiska grundförutsättningarna bäst påverkar den långsiktiga fotbollsutvecklingen. Lek och fysisk aktivitet är grunden för barnets totala utveckling. Det innebär att spelarutbildningsplanen förordar allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter.

## Barn i elitinriktad verksamhet

En alltför intensiv verksamhet innebär ofta höga förväntningar och stor press på barnen. Föreningen vill konkurrera mot de bästa och barnen hamnar snabbt i en elitinriktad verksamhet, där tidig specialisering är ett faktum. Några barn utvecklas och blir riktigt bra, medan många kommer att slås ut. Erfarenhet och forskning visar att sannolikheten för att man får fram skickliga spelare i den här typen av verksamhet är liten.

Fotbollens inriktning för barn- och ungdomsfotboll, Fotbollens spela, lek och lär, där barnets bästa sätts i första rummet, trycker på att inget barn ska behöva uppleva de negativa effekter som kan uppstå i en verksamhet som är alltför intensiv. Barnens framtida möjligheter att utvecklas på lång sikt minskar paradoxalt nog. Det finns bättre vägar att gå, vilket spelarutbildningsplanen visar.

# EN I CENTRUM

## Tips till föräldrar

När det gäller barns idrottande finns det bra riktlinjer för föräldrar. Om barnet själv får bestämma skulle kanske hans eller hennes önskemål se ut så här, enligt boken *Idrottens karriärövergångar* (Bengtsson & Fallby, 2011, SISU Idrottsböcker):

– Beröm mig när jag lärt mig något nytt eller när jag kämpat som besatt.

– Jag kan se på dig, ditt ansiktsuttryck, och höra hur du säger saker om du är besviken, frustrerad, arg eller bråkar med andra när jag spelar match eller tävlar. Då spelar det ingen roll vad du säger till mig, du sänder helt andra signaler till mig och andra.

– Lägg inte så stor vikt vid om jag vunnit eller inte. VM är inte i morgon, och jag orkar nog inte fortsätta till VM om du pressar mig hela tiden.

– Hjälp alla som är på plats i idrotten att trivas tillsammans. Det är mina vänner och jag tycker om dem och idrotten. Om man är snäll kommer man långt.

– Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

– Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar.

– Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där. Inklusiva mig.

– Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

– Ge inte tekniska eller taktiska råd till mig när det är tävling (helst inte annars heller) eftersom det gör det svårt och rörigt för mig.

– Tjata inte på mig. Ge mig gärna praktiska råd, men om jag inte lyssnar vill jag att du låter mig begå mina misstag själv och dra lärdom av dem utan att du ser ner på mig.

– Ge mig gärna feedback efter tävlingen om det rör min attityd eller min kämpainsats. Där är det ok att ha förväntningar på mig.

– Ge gärna tips om praktiska saker som hur jag ska äta och dricka, när det är bra att värma upp, hur jag återhämtar mig med sömn, eller annat du lärt dig i livet.

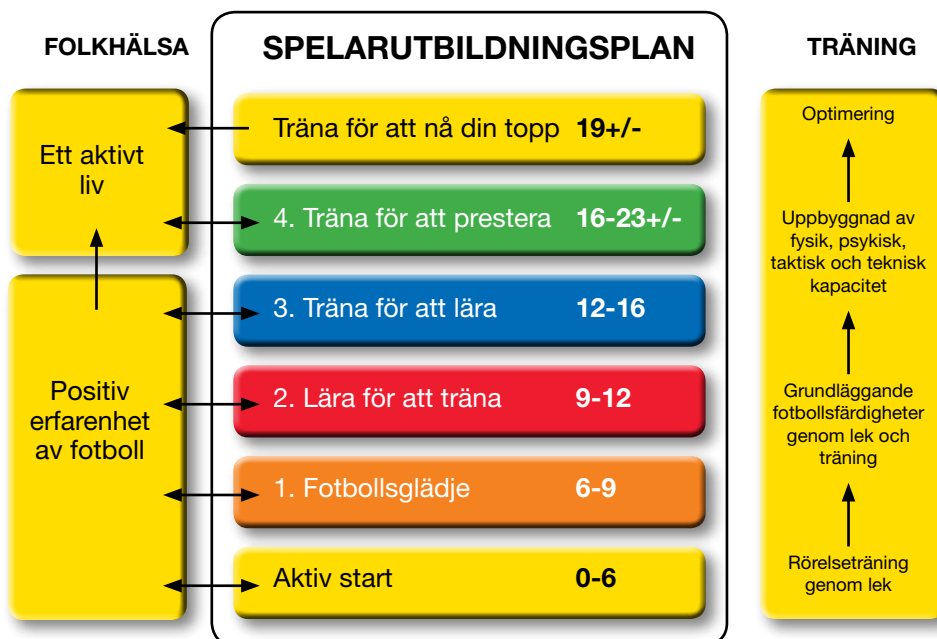
– Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.

– Om du hjälper mig och andra att ha roligt, kanske jag vill fortsätta träna till ett VM ändå...



Nedanstående figur är den röda tråden i spelarutbildningsplanen. Den beskriver nivåerna som en spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare. Åldrarna i nivåerna är genomsnittet av kronologisk ålder samt biologisk och idrottslig utveckling. Eftersom det förekommer stora individuella variationer måste det tas hänsyn till dessa i all spelarutbildning.

## Spela, lek och lär med fotboll



Spelarutbildningsplanens nivåer

### Aktiv start (0–6 år)

- Första mötet med fotbollen ska vara positivt och lek- och lustfyllt.
- Träning av grundläggande naturliga rörelser sker genom lek.
- Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande.

### 1. Fotbollsglädje (6–9 år)

- Spelet fotboll ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt.
- Regelrätt träning är underordnad leken som inlärningsmetod.
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion.
- Att behärska kroppen i olika rörelsemönster ger en bra grund för långsiktig utveckling i fotboll.

### 2. Lära att träna (9–12 år)

- ”Den gyllene åldern för motorisk inläring”.
- Barnen börjar förstå vad träning innebär och långsamt börjar den få betydelse i kombination med leken.
- Träning är fortsatt det viktigaste momentet för utveckling, även om match på barnens villkor är en naturlig del av fotbollen.
- Skillnaderna mellan olika barn ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt.

### 3. Träna för att lära (12–16 år)

- I den här fasen börjar en del ungdomar vara redo för att ta större språng i utvecklingen.
- Mot slutet av perioden börjar träningen öka i mängd och fokus. Det innebär att i slutet av perioden börjar de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt för idrotten.





- Även om spelaren börjar bli relativt duktig på vissa moment återstår mycket träning och insamlande av erfarenhet för att bli riktigt bra.
- Det är fortsatt viktigt att fokusera på prestation – att vinna matcher är underordnat.
- Många spelare slutar under den här perioden. Detta minimeras genom långsiktigt och systematiskt arbete med spelarutbildningsplaner och bra organisation.
- Ett bra grundläggande arbete, från den ”aktiva starten” till nu, ökar förutsättningarna att komma till den här nivån och få en fortsatt bra utveckling.
- Här krävs mycket kvalitativa träningsmetoder och bra träningsfaciliteter. Dessutom ska medicinsk och idrottsvetenskaplig expertis in för att säkerställa professionell verksamhet.
- Är förutsättningarna optimala ökar också sannolikheten för att spelarna presterar på topp.

#### 4. Träna för att prestera (16–23 år +/-)

- I den här fasen gör vanligtvis blivande elitspelare valet att satsa helhjärtat på fotbollen.
- Fysiologiska, tekniska, taktiska och psykologiska färdigheter (delfärdigheter) slipas i detalj och ökar i intensitet under fasens gång.
- Fotbollsspelaren utbildas inte bara i delfärdigheterna utan även i exempelvis näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer.
- Individuell träning och feedback ökar i betydelse.
- Matchandet ökar också i betydelse.

#### Träna för att nå din topp (19 år +/-)

- I den här fasen handlar det om att, genom goda prestationer, vinna matcher, serier och turneringar.

### Hälsa och aktivt liv

Även om landslagsspel är vad som uppmärksammas mest är det hälso-perspektivet – att få barn och ungdomar intresserade av fysisk aktivitet – som är fotbollens viktigaste uppgift.

Förr eller senare slutar alla med sina aktiva karriärer. Oavsett när man avslutar sin fotbollskarriär är det viktigt för idrotten i allmänhet och fotbollen i synnerhet att skapa möjligheter för ett fortsatt aktivt liv och en fortsatt glädje med idrotten. Fotboll är en aktivitet som de flesta kan vara med på och som kan utövas långt upp i åldrarna.

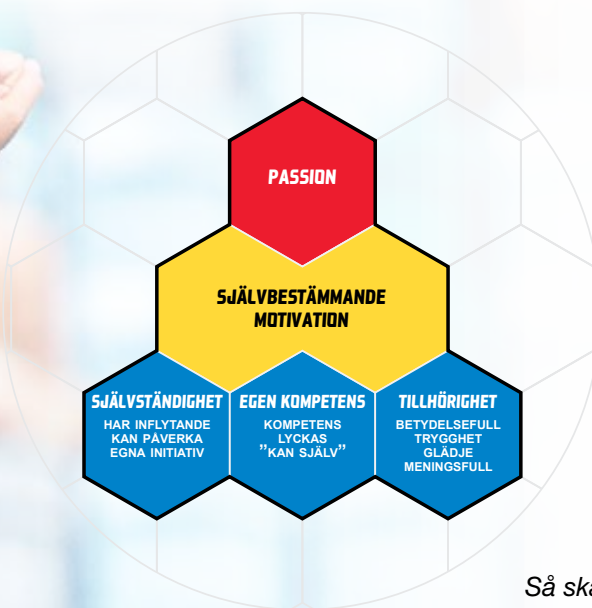


## Motivation och passion

Tränarens mest betydelsefulla uppgift är att skapa självbestämmande motivation, passion för fotboll och välmående. Den uppgiften är helt grundläggande för långsiktig utveckling. För att skapa de bästa förutsättningarna behöver tränare och spelare tillsammans tillmötesgå tre grundläggande behov som ökar den självbestämmande motivationen:

- Självständighet, som innebär att spelaren kan påverka sin situation och öka sin upplevelse av att ha inflytande och egen drivkraft.
- Egen kompetens, vilket betyder att spelaren vill känna sig duktig på saker och klara av dem på egen hand.
- Tillhörighet i en grupp, det vill säga att identifiera sig med, känna sig trygg och omhändertagen samt att ha betydelse för gruppen. I det ingår också att känna glädje och mening i gruppen.

Passion beskriver något mer än stark självbestämmande motivation. Det beskriver när individen har integrerat aktiviteten i sin identitet. I fallet med fotboll har individen blivit fotbollsspelare och han eller hon identifierar sig med fotboll – ”är fotbollsspelare” – och har den grundläggande byggstenen för att orka träna den mängd timmar med tillräcklig kvalitet för att ha *möjligheten* att utvecklas – så bra som möjligt, så länge som möjligt.



*Så skapas passion för fotboll*

## Metoder i träningsituationen

Samspelet mellan tränare och spelare är ofta avgörande för lärandet. Det är viktigt att tränaren låter spelarna äga sitt eget lärande och att spelarnas olika lärostilar hamnar i fokus. Målet är att se till varje spelares unika talang att lära sig idrotten fotboll.

Tränarens förmåga att använda en mix av metoder är avgörande för en ung spelare när det gäller att förstå och lära sig spelet fotboll. Varje individ är unik och har olika sätt att ta emot och bearbeta information. Därför är det viktigt att se både till gruppen och till individen, målet som vill uppnås samt vilka delar träningen/övningen ska bestå av.

Exempelvis väljer tränaren metod för att nå målbilden för träningspasset eller övningen. Valet av metod utgår ifrån gruppen eller individen och kommer att variera i en oavslutad process. I tabellen på nästa sida beskrivs de vanligaste metoderna som tränaren kan använda för att nå varje spelares behov.



	METODIK				
	Instruktion	Frågor och svar	Observation och feedback	Guided discovery	Trial and error
<b>Samverkan mellan tränare och spelare</b>	Tränaren berättar och visar en lösning	Tränare leder med frågor för att få svar från spelaren	Spelare och tränare observerar	Tränaren ställer en fråga eller ger en utmaning	Spelarna och/eller tränaren beslutar om vilken utmaning
<b>Exempel</b>	"Jag vill att du ska..."	"Kan du berätta för mig vad du kan göra här?"	"Titta på det här!"	"Kan du visa mig?"	"Försök själv...!"
<b>Beskrivning</b>	Tränaren väljer vad som ska visas i praktiken	Tränaren ställer frågor och spelaren ger muntliga förslag på lösning	Diskussion om den feedback som spelaren fått	Tränaren frågar och spelaren visar sin tolkning	Spelare uppmuntras att hitta en lösning med minimalt stöd

Metoder i träningsituationen (utvecklad från *The Future Game, The FA, 2010*).

I den här versionen av Spelarutbildningsplanen beskriver vi metoden *Guided discovery*. Metoden innebär att lärandet sker när spelaren inte blir informerad eller anvisad hur utförandet ska gå till, men däremot får stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar genom tydliga inlärningsmål och genom att ge guidning i önskad riktning.

## "Guided discovery"

I *matchlik träning* är syftet att lära sig spelet genom matchlika situationer som skapar möjligheter för spelaren att fatta egna beslut och hitta kreativa lösningar, antingen på egen hand eller genom så kallad *guided discovery*. Det bästa lärandet sker när spelaren inte blir informerad eller anvisad hur utförandet ska gå till, men däremot får stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar och ger guidning i önskad riktning. Det kan exempelvis ske genom frågetekniker och positiv feedback, bra konstruerade övningar som leder till egen upptäckt, uppgifter med egen reflektion, problemlösningstekniker och andra material eller metoder som leder till egna initiativ från spelaren. Kärnan i metoden är att spelaren på egen hand, med hjälp av klok guidning, ska hitta den lösning som individuellt passar bäst. Om träningen ger möjlighet att förstå helheten i spelet, ökar också spelarens självbestämmande motivation.

## Matchlik träning med guided discovery

- Utgå från helheten i spelet och förfina delarna efter hand.
- Använd övningar som liknar matchsituationer.
- Träningar ska vara varierade och därmed roliga och positiva för självbestämmande motivation.
- Träningar ska organiseras på ett sätt som gör att eget beslutsfattande och egen upptäckt stimuleras.
- Återkopplingen från tränaren ska främst innehålla frågetekniker och positiv feedback.
- Spelare ska ha inflytande på träning och utveckling utifrån sin mognad och kompetens.
- Spelare ska stegvis bli mer oberoende av tränaren genom att vara involverade i träning, planering och lärande.
- Träningsmiljön ska vara prestationsinriktad.

**"Med matchlik träning kommer spelare att upptäcka vad de ska göra i spelet,**

**inte genom att tränaren säger åt dem, men genom att de själva upplever det."**

(Översatt från Martens, 2012)

### ARBETA MED GUIDED DISCOVERY:

#### 1 Mål – vad ska läras

- Tydliga och väldefinierade inlärningsmål för träning och match
- Utgå från helheten – *Spelets skeenden*

#### 2 Matchlik övning

- Styr övningens *organisation* och *anvisningar* mot "egen upptäckt"

- Öva matchsituationer främst genom spelträning

#### 3 Återkoppling

- Frågetekniker – *vad, var, när, vem, vilken*
- Positiv förstärkning



## Spelförståelse

Spelförståelse är troligen en avgörande färdighet för spelare som vill nå långt och något som går att påverka positivt med matchlik träning. Det finns många benämningar på det som beskriver spelares sätt att agera "smart" på planen – spelintelligens, split-vision, speluppfattning, spelsinne, spelskicklighet, blick för spelet och, till sist, det begrepp som används i spelarutbildningsplanen, *spelförståelse*.

Praktiskt definieras spelförståelse på följande sätt: (a) har kunskap om var han/hon ska befinna sig, (b) använder ytor effektivt, (c) använder tid och "tajmar" rörelser eller moment effektivt och (d) kan göra det ensam och/eller tillsammans med lagkamrater.

Teoretiskt i spelarutbildningsplanen ligger fokus på tre praktiskt orienterade områden som tillsammans utgör förutsättningarna för att spelare ska förstå spelet. Områdena är *taktisk disposition*, *perception* och *beslutsfattande*. Dessa tre delar är vad som behöver tränas för att öka möjligheten att förstå spelet fotboll och utöka potentialen till god spelförståelse.

En *taktisk kunskap och förståelse (disposition)* hos spelaren bör finnas rent generellt kring hur samarbetet inom laget ska se ut. Men, även lagets spelidé, taktiken och den specifika matchen och den egna rollen påverkar spelarens förutsättningar att förstå spelet.

*Perceptionen* är en stor del av hur kvaliteten på beslutsunderlaget är hos spelaren. Spelaren har fördel av att ha varit i samma eller liknande situationer förut. Dessutom är det bra att behärska ett "scannande beteende", det vill säga att använda framför allt blicken och huvudrörelser samt hörseln till att hämta in högkvalitativ information om situationen på planen under spelet. Det kombinerat med automatiserade fotbollsfärdigheter gör att det finns goda förutsättningar att se på spelet och uppfatta de viktigaste delarna. Det ger också de bästa förutsättningarna för beslut.

*Beslutsfattandet* är det sista steget som gör att spelaren agerar och genomför den för stunden bästaaktionen på planen. Där är informationsprocessen och den inre feedbacken avgörande för kvaliteten på agerandet och slutresultatet i situationen. Spelare behöver alltså också få träna sin inre feedback ofta för att få bästa förutsättningar till bra spelförståelse.



Spelförståelse

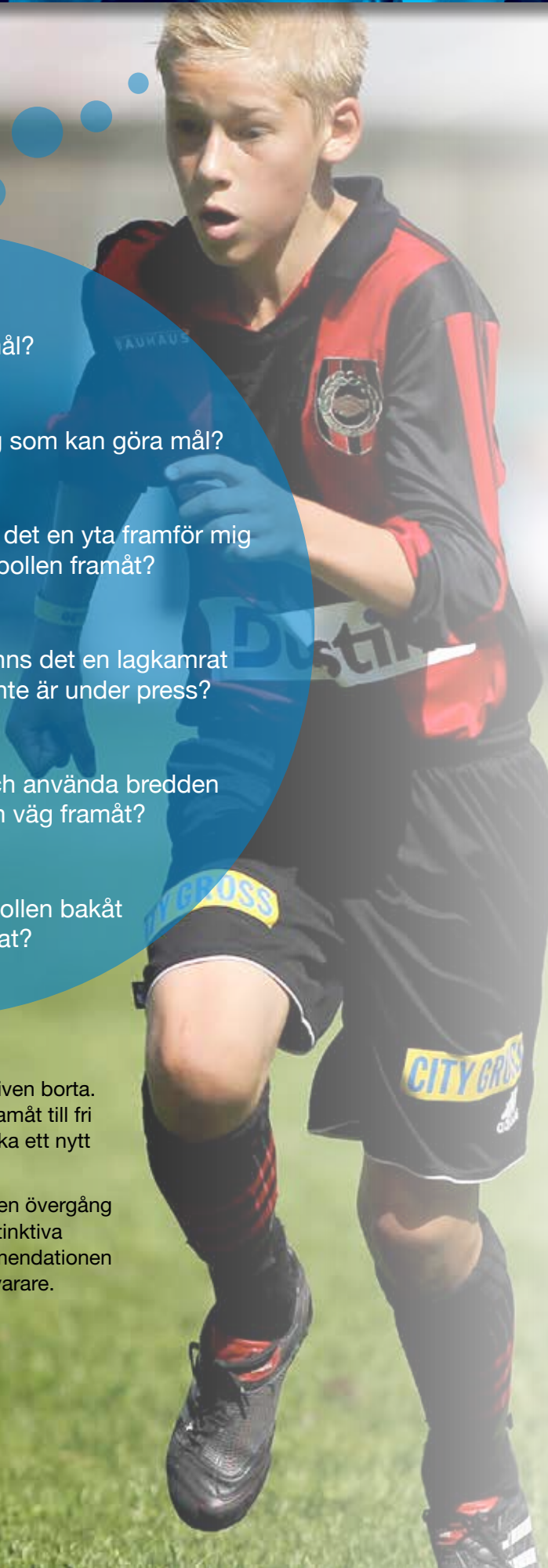


## Första tankens regler

- 1) Kan jag göra mål?  
Om inte ...
- 2) Finns det en lagkamrat nära mig som kan göra mål?  
Om inte ...
- 3) Kan jag driva bollen framåt? Finns det en yta framför mig  
som tillåter mig att driva bollen framåt?  
Om inte ...
- 4) Kan jag passa bollen framåt? Finns det en lagkamrat  
som kan ta emot bollen som inte är under press?  
Om inte ...
- 5) Kan jag passa bollen i sidled och använda bredden  
av planen för att finna en väg framåt?  
Om inte ...
- 6) Kan jag säkert passa bollen bakåt  
till en lagkamrat?  
Om inte ...

- 7) När du når steg 6, är de flesta alternativen borta. Då kan du spela en längre passning framåt till fri yta eller dribbla för att hitta yta och söka ett nytt alternativ i listan ovan.

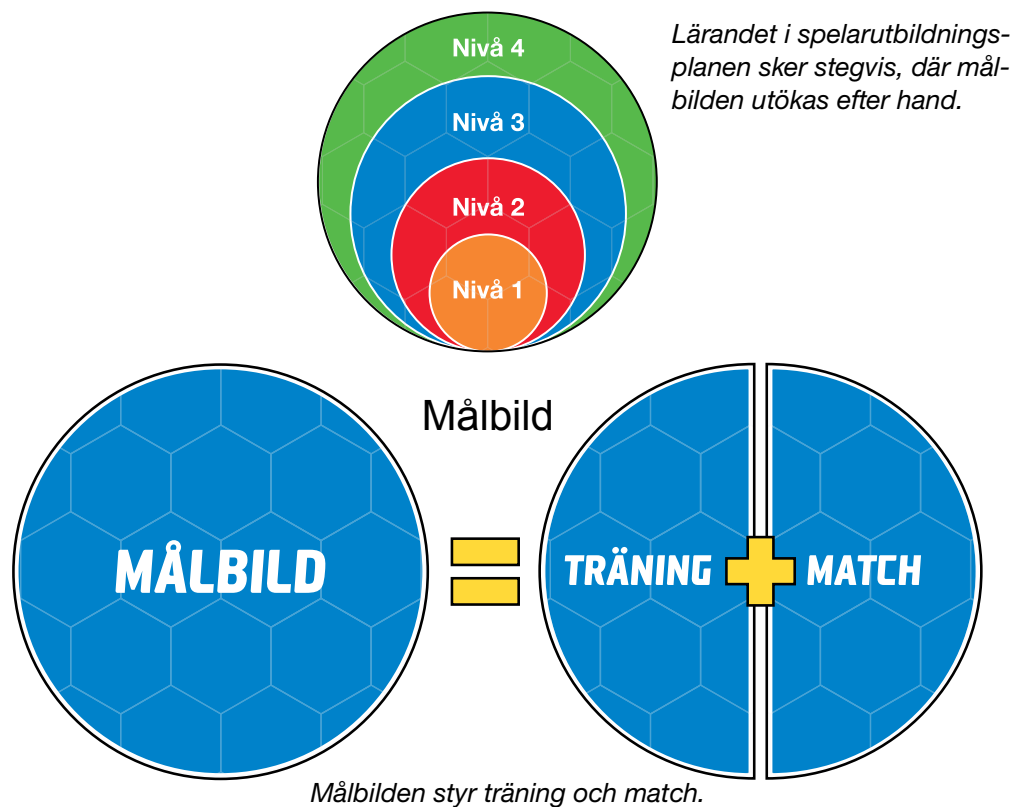
Det sista steget är viktigt när det sker en övergång till större ytor och fler spelare. Den instinktiva reaktionen är att driva framåt. Rekommendationen är att dribbla mot fri yta, inte mot försvarare.



# MÅLBILD

Spelarutbildningsplanen är indelad i fyra nivåer, från 6 till 19 år, där varje nivå har en egen målbild. Det som spelaren lär sig på en nivå finns med, förstärks och utökas på nästa nivå upp till dess att målbilden är fullt utbyggd vid 19 års ålder. Det är viktigt att betona att de moment spelaren lärt sig på en nivå sedan finns med, utvecklas och används genom hela fotbollskarriären.

Eftersom nivåerna sträcker sig över flera år bör tränaren anpassa målbilden efter varje ny säsong. Med andra ord, bryta ned nivåns målbild till delmål för varje säsong och på så sätt successivt sträva efter att nå nivåns målbild. Målbilden består och beskrivs av *Spelfilosofi*, *Färdigheter lag* och *Färdigheter spelare*, och styr lärandet för varje nivå.



Målbildens första del, *Spelfilosofi*, belyser på ett generellt sätt målen för spelarutbildningsplanen. De andra delarna, *Färdigheter spelare* och *Färdigheter laget*, beskriver *Spelfilosofin* på ett mer detaljerat sätt.

Målbilden förmedlar ett så kallat arbetssätt – ett sätt att spela fotboll på – oberoende av utgångspositioner och spelartyper. Lagets utgångspositioner och hur olika spelartyper ska komplettera varandra överläts i spelarutbildningsplanen till respektive tränare och lag att besluta om.

Idén är att målbilden används som riktlinjer, vägledning och mål att sträva mot. Avsikten är att det ska vara vägledning och strävan mot det man vill ska ske ofta under spelet, men inte svaret på alla tänkbara situationer. Exempelvis förespråkas en speluppbyggnad med passningsspel och kontroll vilket medför att det ofta kommer att vara bättre att spela sig framåt i planen med korta passningar efter marken. Det motsäger inte att en lång passning med bibehållen kontroll också kan vara ett bra alternativ.

Det finns många olika sätt att spela fotboll på och det är upp till varje tränare och förening att själva bestämma den spelfilosofi som ska prägla spelarutbildningen. Men för den tränare och förening som vill göra andra prioriteringar eller anpassningar i en egen spelarutbildningsplan är förhoppningen att den här målbilden kan vara inspiration eller en bas att utgå ifrån.



# Spelfilosofi

Nivå 1 (6–9 år)	Nivå 2 (9–12 år)	Nivå 3 (12–15 år)	Nivå 4 (15–19 år)
<b>Lagspel</b> Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet.	<b>Positionsbestämt lagspel</b> Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån sin position i försvarsspelet.	<b>Positionsbestämt lagspel</b> Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget, utifrån sin position, deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen.	<b>Positionsbestämt lagspel</b> Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget, utifrån sin position, deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen.
			<b>Snabbt spel</b> Spelarna uppfattar – värderar – beslutar och agerar på ett snabbt och säkert sätt i alla matchsituationer.
	<b>Skapa spelytor</b> I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen.	<b>Skapa och krympa spelytor</b> I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.	<b>Skapa och krympa spelytor</b> I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.
<b>Kontrollera bollen</b> Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.	<b>Kontrollera bollen</b> Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.	<b>Kontrollera bollen</b> Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.	<b>Kontrollera bollen</b> Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.
<b>Djupledsspel</b> Bollen spelas främst framåt i djupled.	<b>Djupledsspel</b> Bollen spelas främst framåt i djupled.	<b>Djupledsspel</b> Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.	<b>Djupledsspel</b> Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.
	<b>Passningsinriktat spel</b> Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken.	<b>Passningsinriktat spel</b> Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken.	<b>Passningsinriktat spel</b> Passningsinriktat spel som kännetecknas av fart och flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken men även i luften.
<b>Skapa målchans och avsluta</b> Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta.	<b>Skapa målchans och avsluta</b> Avslut skapas med anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision.	<b>Skapa målchans och avsluta</b> Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna.	<b>Skapa målchans och avsluta</b> Avslut skapas genom passningsspel och genom anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet med båda fötterna.
		<b>Snabba omställningar</b> Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.	<b>Snabba omställningar</b> Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar spelarna snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövrar bollen direkt om det finns möjlighet och indirekt om det behövs.
	<b>Bollorienterat försvarsspel</b> Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.	<b>Bollorienterat försvarsspel</b> Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetsätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.	<b>Bollorienterat försvarsspel</b> Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetsätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.
<b>Press på bollhållaren</b> Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen.	<b>Press på bollhållaren</b> Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.	<b>Press på bollhållaren</b> Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.	<b>Press på bollhållaren</b> Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och för att förhindra motståndarnas djupledsspel.
		<b>Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd</b> Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.	<b>Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd</b> Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

## Färdigheter laget

Nivå 1 (6–9 år)	Nivå 2 (9–12 år)	Nivå 3 (12–15 år)	Nivå 4 (15–19 år)
<b>Lagspel</b> Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.	<b>Lagspel</b> Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.	<b>Lagspel</b> Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.	<b>Lagspel</b> Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.
	<b>Skapa spelbredd och speldjup</b> Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.	<b>Skapa spelbredd och speldjup</b> Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.	<b>Skapa spelbredd och speldjup</b> Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.
		<b>Bollen i rörelse</b> Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet.	<b>Bollen i rörelse</b> Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt och fart i passningsspelet.
		<b>Flera passningsalternativ</b> Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).	<b>Flera passningsalternativ</b> Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).
			<b>Centralt – kant</b> Spela centralt om det går, och till kanten om det behövs.
	<b>Numerära överlägen</b> Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.	<b>Numerära överlägen</b> Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.	<b>Numerära överlägen</b> Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och efter att undvika numerära underlägen i försvarsspelet.
<b>Djupledsspel</b> Sträva efter att spela framåt i djupled.	<b>Djupledsspel</b> Sträva efter att spela framåt i djupled.	<b>Djupledsspel</b> Sträva efter att spela framåt i djupled.	<b>Djupledsspel</b> Sträva efter att spela framåt i djupled.
	<b>Uppflyttning i anfallsspel</b> Flytta upp laget när bollen spelas framåt.	<b>Uppflyttning i anfallsspel</b> Flytta upp laget när bollen spelas framåt.	<b>Uppflyttning i anfallsspel</b> Flytta upp laget när bollen spelas framåt.
		<b>Kollektiva försvarsmetoder</b> Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.	<b>Kollektiva försvarsmetoder</b> Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.
<b>Pressa med närmsta spelare</b> Pressa bollhållaren.	<b>Pressa med närmsta spelare</b> Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.	<b>Pressa med närmsta spelare</b> Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.	<b>Pressa med närmsta spelare</b> Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.
			<b>Snabba omställningar</b> Kontra med ett snabbt djupledsspel om den möjligheten finns när laget erövrar bollen. Om det egna laget förlorar bollen försök att återerövra bollen direkt. Om inte det är möjligt täck de farligaste ytorna och försök att erövra bollen i ett senare läge.

# Färdigheter spelare

Nivå 1 (6–9 år)	Nivå 2 (9–12 år)	Nivå 3 (12–15 år)	Nivå 4 (15–19 år)
<b>Speluppfattning och perception</b> Lyft blicken och se spelet.	<b>Speluppfattning och perception</b> Lyft blicken och se spelet.	<b>Speluppfattning och perception</b> Orientering – lyft blicken och se spelet.	<b>Speluppfattning och perception</b> Orientering – lyft blicken och se och uppfatta spelet.
		<b>Snabb omställning</b> Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.	<b>Snabb omställning</b> Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.
	<b>Spelbarhet</b> Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.	<b>Spelbarhet</b> Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.	<b>Spelbarhet</b> Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.
			<b>Spela enkelt</b> Försvara inte situationer och ta inga onödiga risker med bollen. Passa om möjligt, dribbla om det behövs.
	<b>Rättvänd</b> Sträva alltid efter att bli rättvänd.	<b>Rättvänd</b> Sträva alltid efter att bli rättvänd.	<b>Rättvänd</b> Sträva alltid efter att bli rättvänd.
	<b>Mottagning</b> Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.	<b>Mottagning</b> Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.	<b>Mottagning</b> Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.
			<b>Få tillslag</b> Minimera antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel och passningsspel.
	<b>Passningar på marken och noggrannhet</b> Passa bollen efter marken så ofta som möjligt.	<b>Passningar på marken och noggrannhet</b> Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.	<b>Passningar på marken och noggrannhet</b> Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.
<b>Driv framåt</b> Driv bollen framåt om det finns yta.	<b>Driv framåt</b> Driv bollen framåt om det finns yta.	<b>Driv framåt</b> Driv bollen framåt om det finns yta.	<b>Driv framåt</b> Driv bollen framåt om det finns yta.
<b>Beslutsam 1 mot 1</b> Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet – kom på försvarssida och ta tillbaka bollen.	<b>Beslutsam 1 mot 1</b> Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida och försök ta tillbaka bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.	<b>Beslutsam 1 mot 1</b> Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.	<b>Beslutsam 1 mot 1</b> Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.
<b>Avsluta</b> Skjut när det finns möjlighet.	<b>Avsluta</b> Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision.	<b>Avsluta</b> Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.	<b>Avsluta</b> Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.
<b>Skydda målet</b> Skydda målet om motståndaren kommer till avslut	<b>Skydda målet</b> Skydda målet om motståndaren kommer till avslut	<b>Skydda målet</b> Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta	<b>Skydda målet</b> Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta
<b>Ta bollen</b> Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut	<b>Ta bollen</b> Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut	<b>Ta bollen</b> Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel	<b>Ta bollen</b> Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel
		<b>Coacha medspelare i försvarsspel</b> Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut	<b>Coacha medspelare i försvarsspel</b> Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut
<b>Igångsättning</b> Lugn igångsättning med utkast	<b>Igångsättning</b> Lugn igångsättning med utkast	<b>Igångsättning</b> Lugn igångsättning med utkast eller utspark med precision.	<b>Igångsättning</b> Lugn eller snabb igångsättning med utkast eller utspark med precision
		<b>Coacha medspelare i anfallsspel</b> Coacha medspelare om passningsalternativ	<b>Coacha medspelare i anfallsspel</b> Coacha medspelare om passningsalternativ
		<b>Agera understödsspelare</b> Agera understödsspelare och spelvändare.	<b>Agera understödsspelare</b> Agera understödsspelare och spelvändare



# PLANERING

För den tränare som inte är van vid att planera kan uppgiften kännas övermäktig, men det är utan tvekan en metod som underlättar och utvecklar verksamheten på lång sikt. För att få en positiv effekt behöver tränaren regelbundet planera och utvärdera.

Utvärdering är det bästa instrumentet för att justera och förbättra planeringen. Ibland utvecklas spelare och laget fortare än beräknat och ibland går det långsammare. Det är en del av fotbollen och inläringen. Genom att fundera igenom och planera noggrant blir det enklare att bli medveten om var laget och spelarna befinner sig i sin utveckling och vad nästa steg ska bli. Ett tips är att hela tiden vara flexibel och våga justera. Under säsongen kommer det att hända saker och spelarna utvecklas inte enligt ett fastlagt schema. Det kommer att ske saker som gör att man kan hålla fast vid säsongens mål, men att man behöver justera nästa veckas träningar. Flexibilitet är därför också en framgångsfaktor.



Planeringsmodell

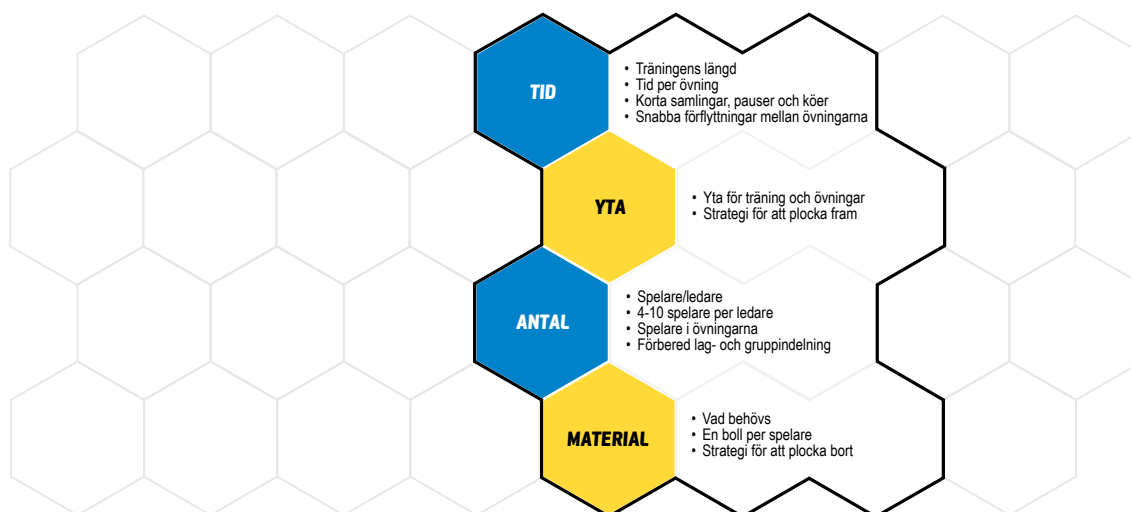
Utifrån föreningens/lagets mål krävs en planering som gör vägen till målet tydligt. Att planera verksamheten, från helhet ner till delar, innebär en kvalitetssäkring. Att veta vad, varför och hur det ska gå till innebär trygghet för både tränare, spelare och föräldrar.

**”Tränarens arbete börjar långt innan aktiviteten börjar på fotbollsplanen.”**

*Yvonne Ekroth, förbundskapten flicklandslagen*

Alla steg i planeringen utgår från modellen Spelets skeenden. Målbilden bryts ned i en veckoplanering. Veckoplaneringen bestämmer vilka delar av spelet man ska utveckla under träningarna. Träningen byggs upp med övningar som utgår från spelet.

Organisationen runt träningen är ofta avgörande för hur väl målbilden uppfylls. I figuren nedan ges några förslag på organisatoriska detaljer som underlättar genomförandet av träningen.



*Träning – organisation*



# NIVÅ 1

## FOTBOLLSGLÄDJE 6-9 ÅR



### Fysisk utveckling

Inleds med en liten växtspurt, därefter en lugn period

Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar

Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små

Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum, t ex springa, hoppa, fånga, sparka

Finmotorik är ännu ej fullt utvecklad (t ex öga-hand- och öga-fot-koordinatinon)

Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten och den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt

### Psykosocial utveckling

Stor fantasi

Egocentrisk

Mindre utvecklad uppmärksamhet

Vill vara i centrum

Svårt att lyssna på längre instruktioner

Liten förståelse för lagaktiviteter

Kan oftast bara fokusera på en sak

Självuppfattningen börjar att utvecklas

Förmågan att analysera är begränsad

Rutiner är trygghet

Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum

Behöver positiv feedback

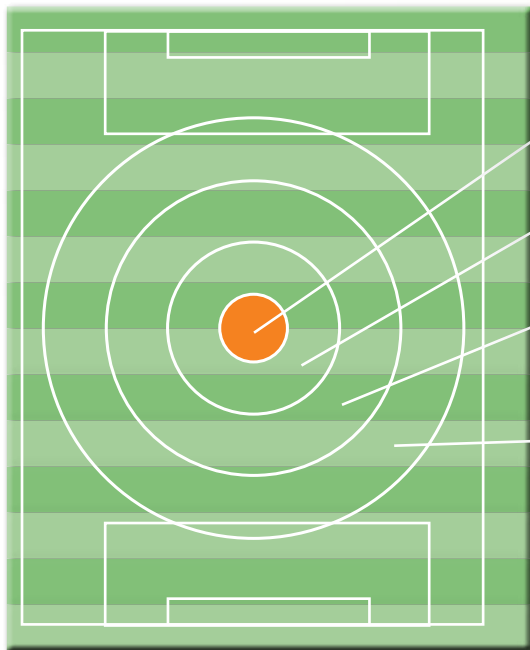
Deltar i fotboll för att det är roligt

### Tränarstil för nivån

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla

### Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder



### Spelaren

Individuellt spel

### Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

### Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

### Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

*Spelets utveckling*

## Målbild – Spelfilosofi

### Lagspel

Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet.

### Kontrollera bollen

Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

### Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled.

### Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta.

### Press på bollhållaren

Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen.

## Målbild – Färdigheter laget

### Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

### Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

### Pressa med närmsta spelare

Pressa bollhållaren.

## Målbild – Färdigheter spelare

### Speluppfattning och perception

Lyft blicken och se spelet.

### Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

### Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet – kom på försvarssida och ta tillbaka bollen.

### Avsluta

Skjut när det finns möjlighet.

### Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut.

### Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut.

### Igångsättning

Lugn igångsättning med utkast.



# NIVÅ 1

## FOTBOLLISGLÄDJE 6-9 ÅR

### Färdigheter nivå 1

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	-anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	Rörlighet
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand-, öga-fot-koordination
		Upphopp och fånga bollen	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Förflytta sig	- hoppa och landa
			- springa – bromsa
			- kasta – fånga
			- rulla – åla – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

Svart text är de färdigheter som gäller för denna nivå.

\* Knäkontroll – Läs mer om projektet och ta del av alla övningar på <http://fogis.se/antidoping-medicin-vetenskap/knakontroll/>.

## Träning

VECKOPLANERING			
ANTAL TRÄNINGAR /VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	MATCH
VAD TRÄNA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anfallsspel</li> <li>Försvarsspel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anfallsspel</li> <li>Försvarsspel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anfallsspel</li> <li>Försvarsspel</li> </ul>
VAD TRÄNA FYSIK	<ul style="list-style-type: none"> <li>Koordination</li> <li>Snabbhet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Koordination</li> <li>Snabbhet</li> </ul>	

### Veckoplanering

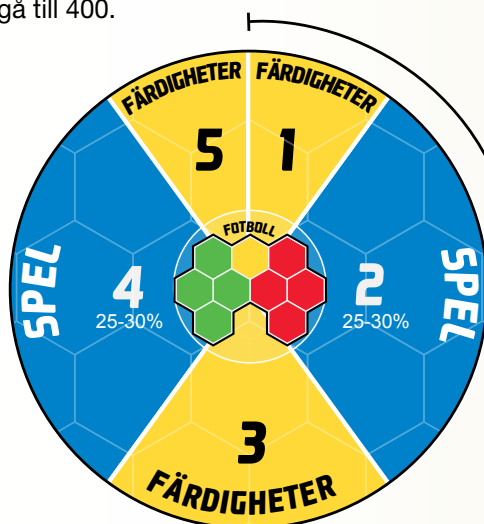
- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.
- Målvaktsträningen bygger på att utveckla de motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare i laget behöver denna typ av träning. Upplägget som rekommenderas är att 1–2 träningar på våren och att 1–2 träningar på hösten har detta träningsinnehåll.
- Se till så att alla spelare får möjlighet till många bollkontakter. Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 400.

#### 5 FÄRDIGHETSTRÄNING

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

#### 4 SPELTRÄNING

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel



#### 1 FÄRDIGHETSTRÄNING

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

#### 2 SPELTRÄNING

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel

#### 3 FÄRDIGHETSTRÄNING

Delar av spelet tränas – spelmoment eller spelövning

Träningspass nivå 1

Förslag på träningsmodell på ett träningspass. På nivå 1 och 2 kan även stationsträning vara lämplig om antalet barn överstiger 1/10 (tränare/barn).

## Match

Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
6-7 år	4 mot 4	3	4 x 10 min	20 x 15 m	2 x 1,5 m käppar/koner
	5 mot 5	3	2 x 20 min	30 x 20	3 x 2 m
8-9 år	5 mot 5	3	2 x 20 min	30-35 x 20-25 m	3 x 2 m

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Lika speltid för alla
- "Spela som vi tränar" – matchen är ett inlärningstillfälle
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play