

NIVÅ 3

TRÄNA FÖR ATT LÄRA 12–16 ÅR

Fysisk utveckling

Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor börjar ske i samband med tillväxtspurten

Tillväxtspurten sker tidigare för flickor, mellan 10 och 14 års ålder, medan pojkarnas tillväxtspurt kommer något senare, i 12–16 års ålder

Under denna period kommer det centrala nervsystemet bli nästan fullt utvecklat – vilket innebär att samtliga fysiska kvaliteter är fullt träningsbara: snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination

Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sina tekniska färdigheter

I samband med tillväxtspurten är det gynnsamt med uthållighetsträning



Psykosocial utveckling

Uppfattningsförmågan förbättras

Förmågan att utföra flera saker samtidigt förbättras

Kan processa mer information på samma gång

Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut

Förstår förhållandet mellan tid och rum

Spänningar med vuxna uppstår

Sociala interaktioner mellan flickor och pojkar börjar bli viktigt

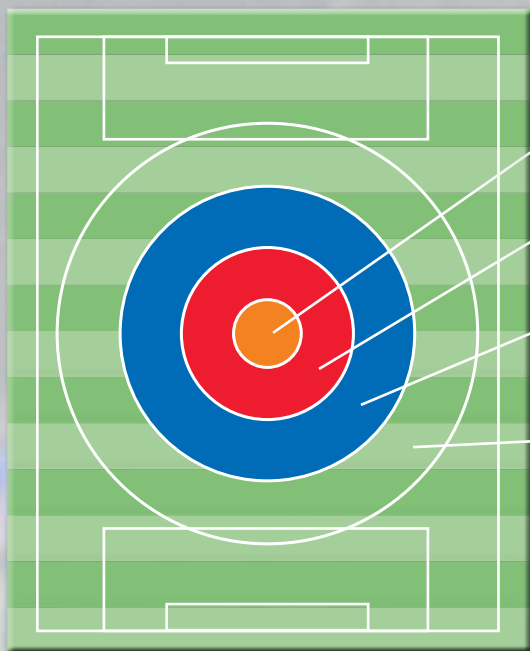
Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott – specialisera sig

Tränarstil för nivå

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande

Träningen karaktäriseras av

- Små och stora ytor
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positioner under spelträningen
- Antal tränare/spelare = 1/10
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa



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

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare deltar, utifrån sin position, i försvarsspelet när motståndarna har bollen.

Skapa och krympa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet ”krymper” laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.

Kontrollera bollen

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

Djupledsspel

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.

Passningsinriktat spel

Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken.

NIVÅ 3

TRÄNA FÖR ATT LÄRA 12–16 ÅR

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna.

Snabba omställningar

Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.

Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd

Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

Målbild – Färdigheter laget Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

Bollen i rörelse

Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet.

Flera passningsalternativ

Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).

Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Kollektiva försvarsmetoder

Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.

Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.



Målbild – Färdigheter spelare **Speluppfattning och perception**

Orientering – lyft blicken och se spelet.

Snabb omställning

Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.

Spelbarhet

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.

Rättvänd

Sträva alltid efter att bli rättvänd.

Mottagning

Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppna yta.

Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

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 försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.

Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.

Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta.

Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel.

Coacha medspelare i försvarsspel

Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut.

Igångsättning

Lugn ingångsättning med utkast eller utspark med precision.

Coacha medspelare i anfallsspel

Coacha medspelare om passningsalternativ.

Agera understödsspelare

Agera understödsspelare och spelvändare.



NIVÅ 3

TRÄNA FÖR ATT LÄRA 12–16 ÅR

Färdigheter position

POSITION	ANFALLSPEL	FÖRSVARSSPEL
MÅLVAKT	<ul style="list-style-type: none"> Passning kort Passning lång Mottagning Skjuta ut bollen på volley Kasta ut bollen 	<ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Upphopp Boxa bollen Förlytta sig
YTTERBACK	<ul style="list-style-type: none"> Passning kort Passning lång Mottagning Driva Inlägg Utmana 	<ul style="list-style-type: none"> Pressa Täcka Tackla Bryta
INNERBACK	<ul style="list-style-type: none"> Passning kort Passning lång Mottagning 	<ul style="list-style-type: none"> Pressa Täcka Tackla Bryta Nicka
YTTERMIDTFÄLTARE, YTTERFORWARD	<ul style="list-style-type: none"> Passning kort Passning lång Mottagning Driva Inlägg Utmana Finta/dribbla 	<ul style="list-style-type: none"> Pressa Täcka Tackla Bryta
INNERMIDTFÄLTARE	<ul style="list-style-type: none"> Passning kort Passning lång Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta 	<ul style="list-style-type: none"> Pressa Täcka Tackla Bryta
FORWARD	<ul style="list-style-type: none"> Passning kort Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta Utmana Finta/dribbla 	<ul style="list-style-type: none"> Pressa Täcka

Tabellen visar teknik för varje position. De övriga färdigheterna spelförståelse, fysiologi och psykologi samverkar med tekniken i alla matchsituationer.

Färdigheter nivå 3

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/>.

NIVÅ 3

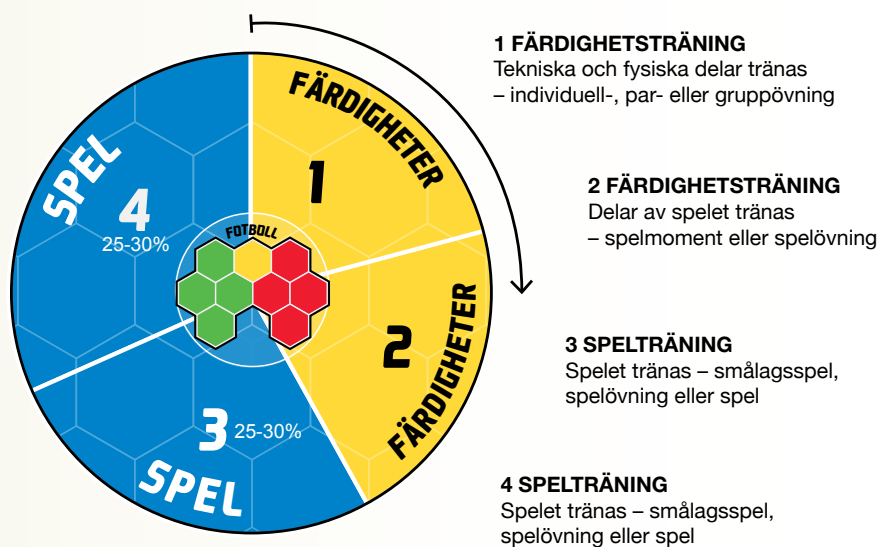
TRÄNA FÖR ATT LÄRA 12–16 ÅR

Träning

VECKOPLANERING				
ANTAL TRÄNINGAR /VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 3	MATCH
VAD TRÄNA	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
VAD TRÄNA FYSIK	Rörlighet Styrka Uthållighet med boll	Rörlighet Snabbhet Koordination	Rörlighet Snabbhet Koordination Styrka	

Veckoplanering

- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.
- Målvaktsträningen bygger på att specialisera de färdigheter som behövs för att agera målvakt. De spelare som valt att vara målvakt agerar målvakt vid varje träningstillfälle och match. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel och kommunikation samt samarbetare med utespelare.



Träningspass nivå 3

Träningsmodellen som rekommenderas på nivå 1 och 2 kan med fördel även användas på nivå 3 och 4.

Match

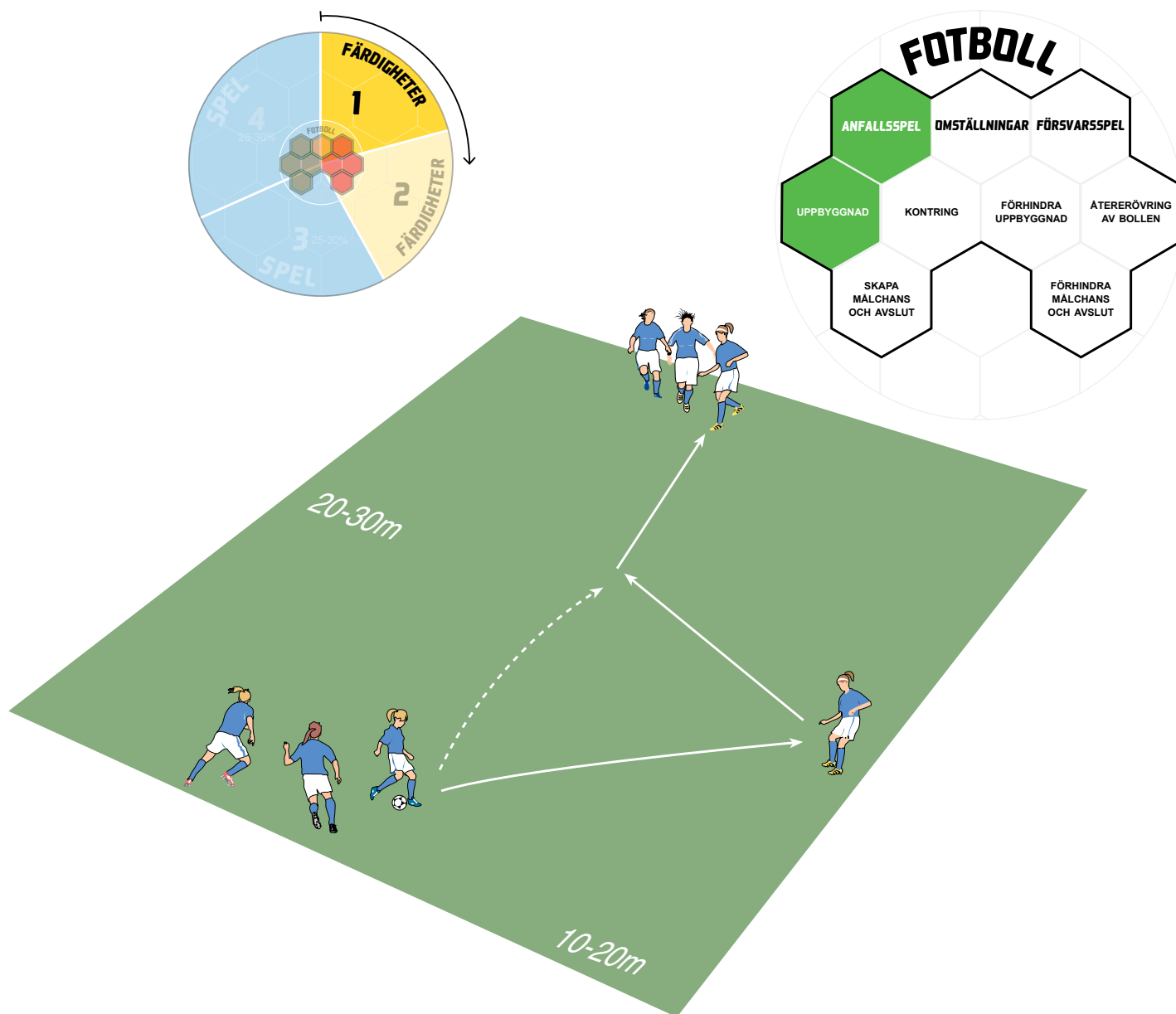
Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
12 år	7 mot 7	3	2 x 35 min	50 x 30–35 m	5 x 2 m
13 år	9 mot 9	4 flickor 5 pojkar	2 x 35 min	65–73 x 50–55 m	5 x 2 m
14 år	9 mot 9	4 flickor 5 pojkar	2 x 35 min	73 x 55 m	7,32 x 2,44 m
14 år	11 mot 11	4 flickor 5 pojkar	2 x 35 min	94 x 65 m	7,32 x 2,44 m
15–16 år	11 mot 11	5	2 x 45 m	105 x 65 m	7,32 x 2,44 m

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Alla uttagna spelare
- "Spela som vi tränar"
- Positionerna börjar renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play



EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 3



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad – passning, mottagning och passningsspel

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vilken del av foten ger dig bäst precision i passningarna?

Var gör du dig spelbar om den centrala spelaren är felvänd?

Öva

Organisation

Yta: 20–30×10–20 meter

Spelare: 5–7

Anvisningar

Första spelaren i ledet passningsspelar tillsammans med central spelare över till motsatt sida och ställer sig sist i ledet på motsatt sida.

Den centrala spelaren stannar kvar i sin position.

Övningen vänder

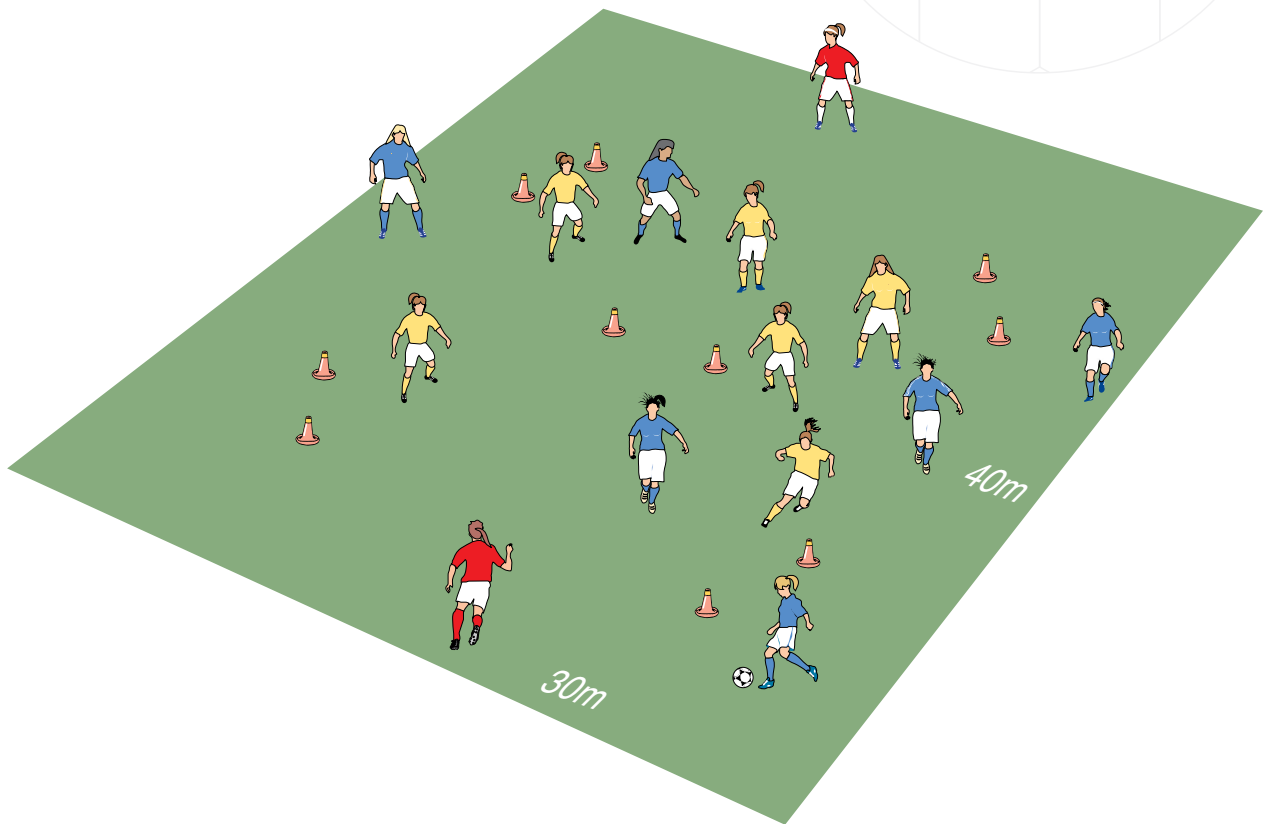
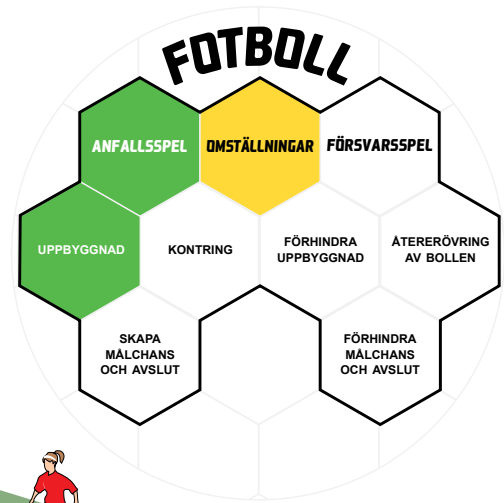
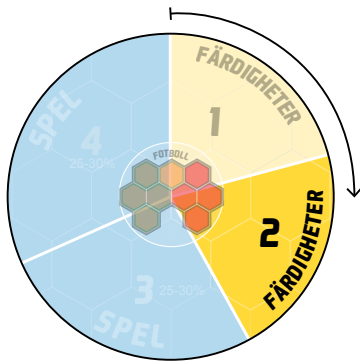
Byt den centrala spelaren efter en viss tid.

Variant: Två centrala spelare

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 3



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad – passningsspel

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Hur kan du skapa tid som bollhållare?

Vad är en bra mottagning?

Öva

Organisation

Yta: 30×40 meter

Spelare: 14 (6 mot 6 + 2 mv)

Mål: 5 konmål á 3 meter

Anvisningar

Anfallande lag strävar efter att behålla bollinnehavet och göra mål.

Mål görs genom att passa bollen genom ett av de små konmålen till en medspelare som tar emot bollen med kontroll.

Det är inte tillåtet att göra två mål i rad på samma mål.

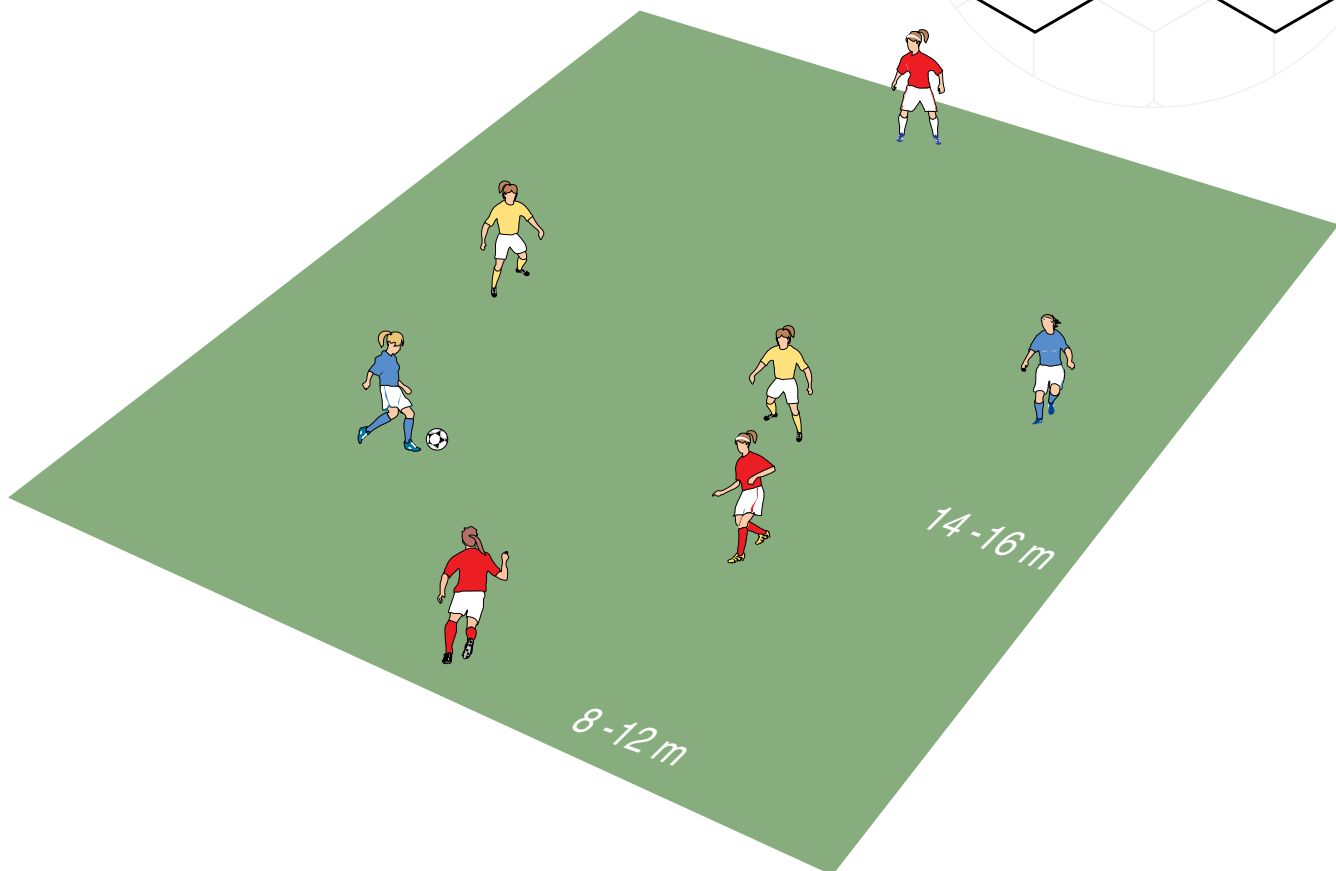
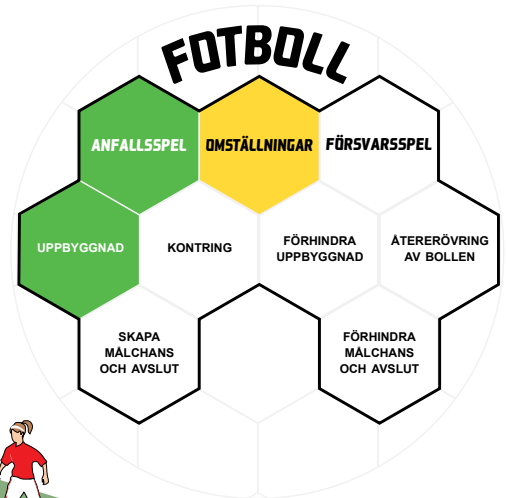
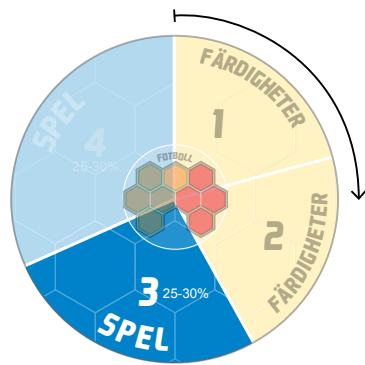
Målvakterna är extra anfallsspelare och spelar med det lag som har bollen.

Spelet startar om från en uppgivare vid sidlinjen.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 3



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vem är spelbar?

Vad kan vi göra för att skapa flera passningsalternativ den här situationen?

Öva

Organisation

Yta: 14–16×8–12 meter

Spelare: 7 (2 mot 2 + 3 extra anfallsspelare)

Anvisningar

Anfallande laget strävar efter att behålla bollinnehavet med hjälp av de 3 extra anfallsspelarna.

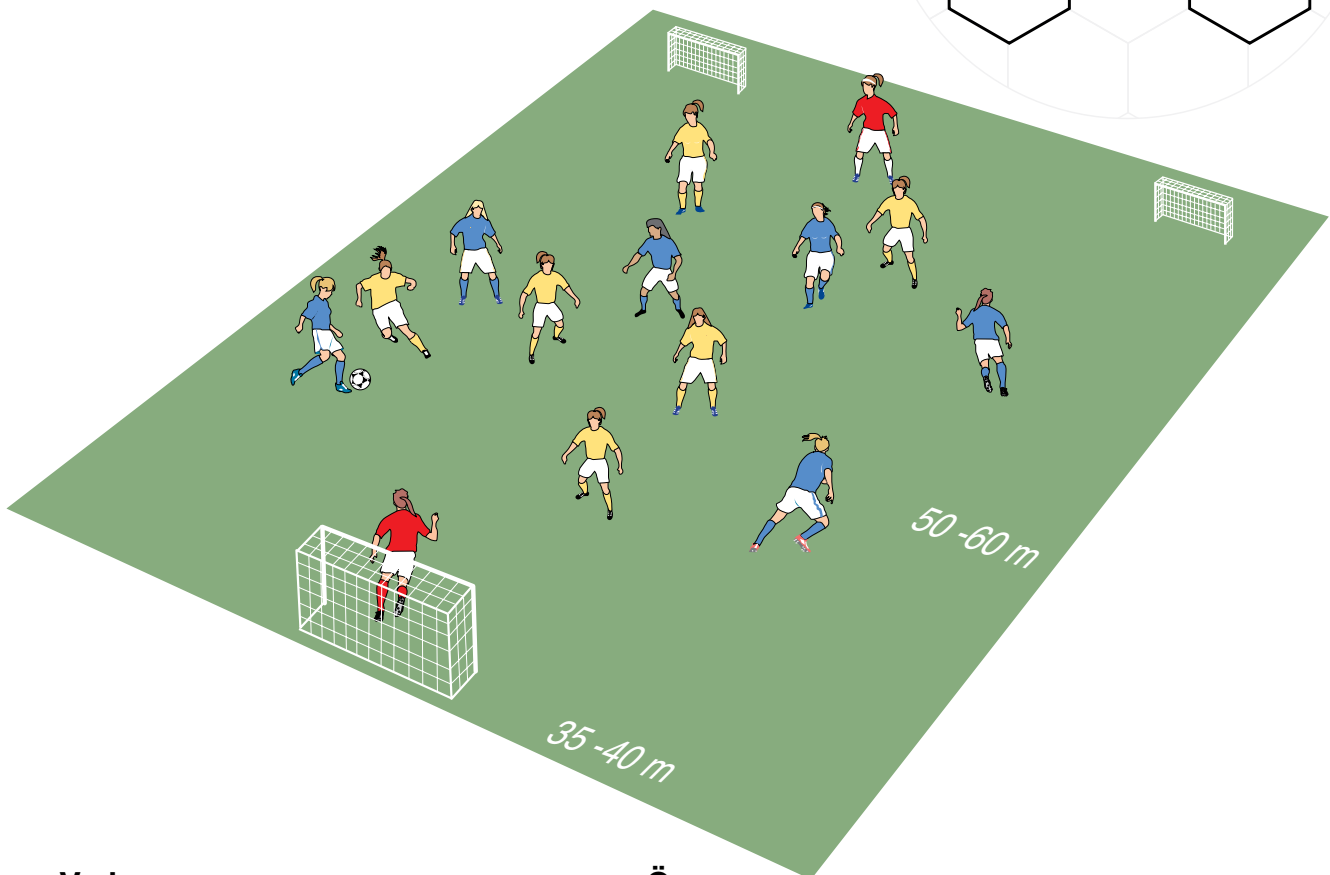
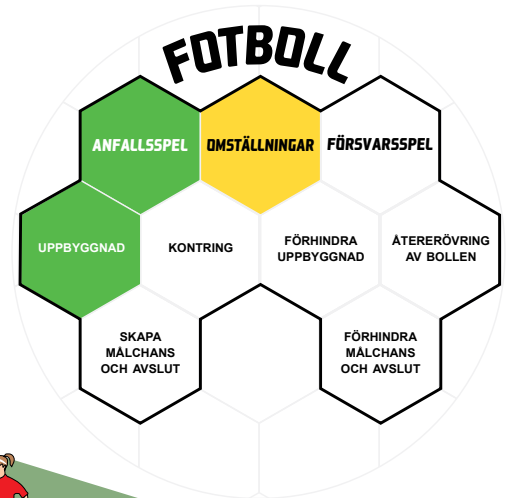
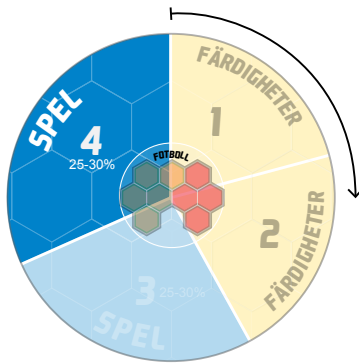
Om försvarande lag vinner bollen blir de anfallande lag tillsammans med de 3 extra anfallsspelarna.

Spelet startar om från tränaren vid sidlinjen.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 3



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vilka passningsalternativ har du i den här situationen?

Vilken position har målvakten i den här situationen?

Öva

Organisation

Yta: 50–60×35–40 meter

Spelare: 14 (6+mv mot 6+mv)

Mål: 1 mål å 2×5 meter och 2 minimål å 1×2 meter

Anvisningar

Spel

Ett lag anfaller mot stort mål, medan andra laget anfaller mot två små mål.

Målvakten i laget med minimål får endast spela med fötterna.

Spelet startar om från egen målvakt.

Lagen byter sida efter en viss tid.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur