

NIVÅ 4

TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 16–19 ÅR

Fysisk utveckling

Fullständig biologisk mognad

Tydligare fysisk skillnad mellan flickor och pojkar

Flickor får mer vuxna former vid 16 till 17 års ålder (främst på grund av ökad fett- och muskelmassa) och pojkar vid 18 till 21 års ålder (främst i form av muskelmassa)

Muskelmassan ökar och effekten av styrketräning förbättras

Koordination kan fortfarande förbättras men effekten är inte lika stor som vid tidigare åldrar

Stor effekt av aerob uthållighetsträning

Effekten av anaerob träning (styrketräning och mjölksyraträning) ökar eftersom muskelmassan ökar

Psykosocial utveckling

Spelaren vill vara delaktig i beslut

Analytiskt och kritiskt tänkande fullt utvecklat i slutet av nivån

Förmåga att utvärdera och rätta till

Förmåga att visualisera muntliga instruktioner

Gruppträck kan förekomma och skapa konflikter

Självförverkligande och att uttrycka sig är viktigt

Kompisar viktiga och högt prioriterade

Idrottandet blir mer på allvar, höga mål och krav på prestation

Individen värderar oberoende högt

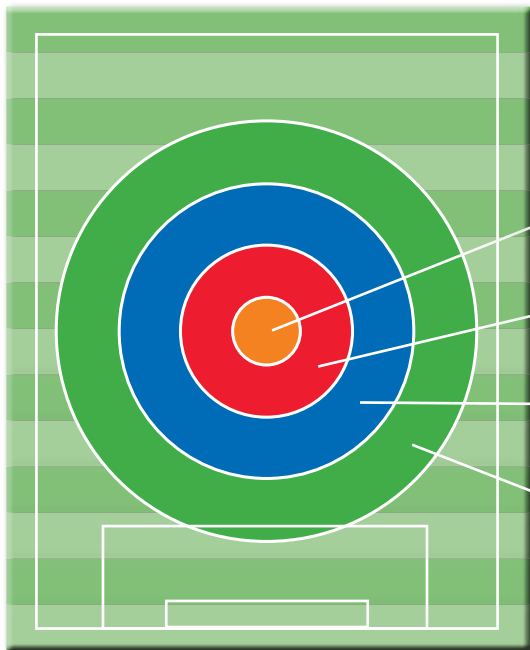
Full förståelse och accepterar behovet av regler, normer med mera

Tränarstil för nivån

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

Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positionsanpassad träning
- Taktisk träning förekommer
- Små och stora ytor
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Korta och långa arbetsperioder
- 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.

Snabbt spel

Spelarna uppfattar – värderar – beslutar och agerar snabbt och säkert i matchsituationer.

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 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.

Skapa målchans och avsluta

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

Snabba omställningar

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.

Bollorienterat försvarsspel

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

Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra 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.

NIVÅ 4

TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 16–19 ÅR

Målbild – Färdigheter laget Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och 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 och fart i passningsspelet.

Flera passningsalternativ

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

Centralt – kant

Spela centralt om det går, och till kanten om det behövs.

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.

Snabba omställningar

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.

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.

Spela enkelt

Försvara inte situationer och ta inga onödiga risker med bollen. Passa om möjligt, dribbla om det behövs.

Rättvänd

Sträva 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 öppen yta.

Få tillslag

Minimera antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel och passningsspel.

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 eller snabb igångsättning med utkast eller utspark med precision.

Coacha medspelare i anfallsspel

Coacha medspelare om passningsalternativ.

Agera understödsspelare

Agera understödsspelare och spelvändare.



NIVÅ 4

TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 16–19 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 4

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	Försvarsida	-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 4

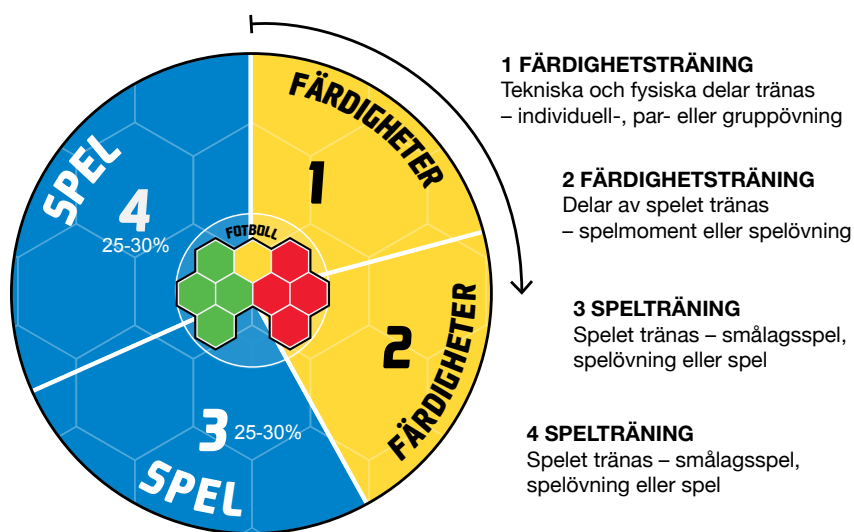
TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 16–19 ÅR

Träning

VECKOPLANERING					
ANTAL TRÄNINGAR/ VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 3	TRÄNING 4	MATCH
VAD TRÄNA	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
VAD TRÄNA FYSIK	Rörlighet Koordination Styrka Uthållighet	Rörlighet Snabbhet Uthållighet	Rörlighet Koordination Styrka	Rörlighet Snabbhet	
BELASTNING	Hög	Mycket hög	Medel	Låg	Mycket hög
BELASTNINGSKURVA					

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. Träna så integrerat som möjligt. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel och kommunikation samt samarbetare med utespelare.



Träningspass nivå 4

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

Match

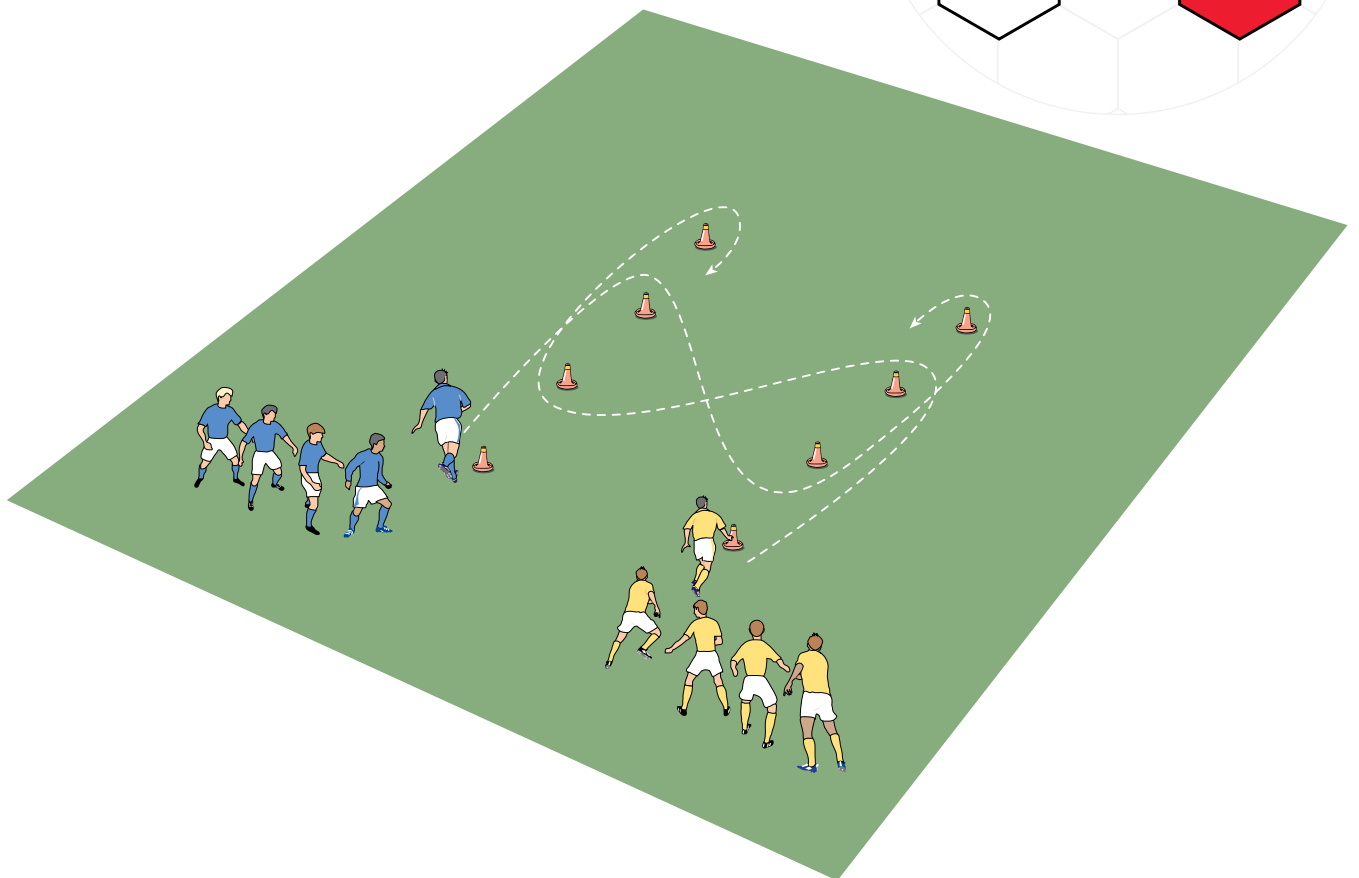
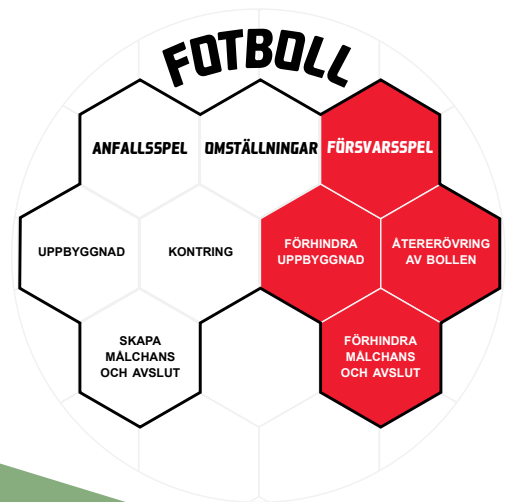
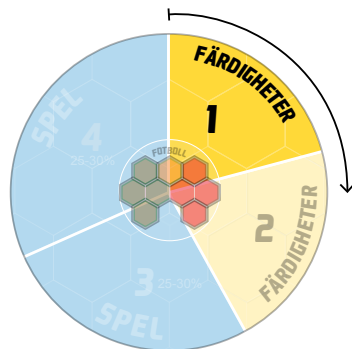
Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
16 år	11 mot 11	5	2 x 40 min	105 x 65 m	7,32 x 2,44 m
17-19 år	11 mot 11	5	2 x 45 min	105 x 65 m	7,32 x 2,44 m

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- De som tränar regelbundet bör spela
- "Spela som vi tränar"
- Taktik
- Positioner renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play



EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 4



Vad

Försvarsspel – förhindra målchans och avslut
– pressteknik, koordination och snabbhet

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Hur vänder du snabbt?

Hur bromsar du in snabbt?

Öva

Organisation

Yta: 8 koner i dubbla rader, 3–4 meter mellan konerna

Spelare: 5–6 spelare/konrad

Anvisningar

Rörelse 2 koner framåt – 1 kona diagonalt osv.

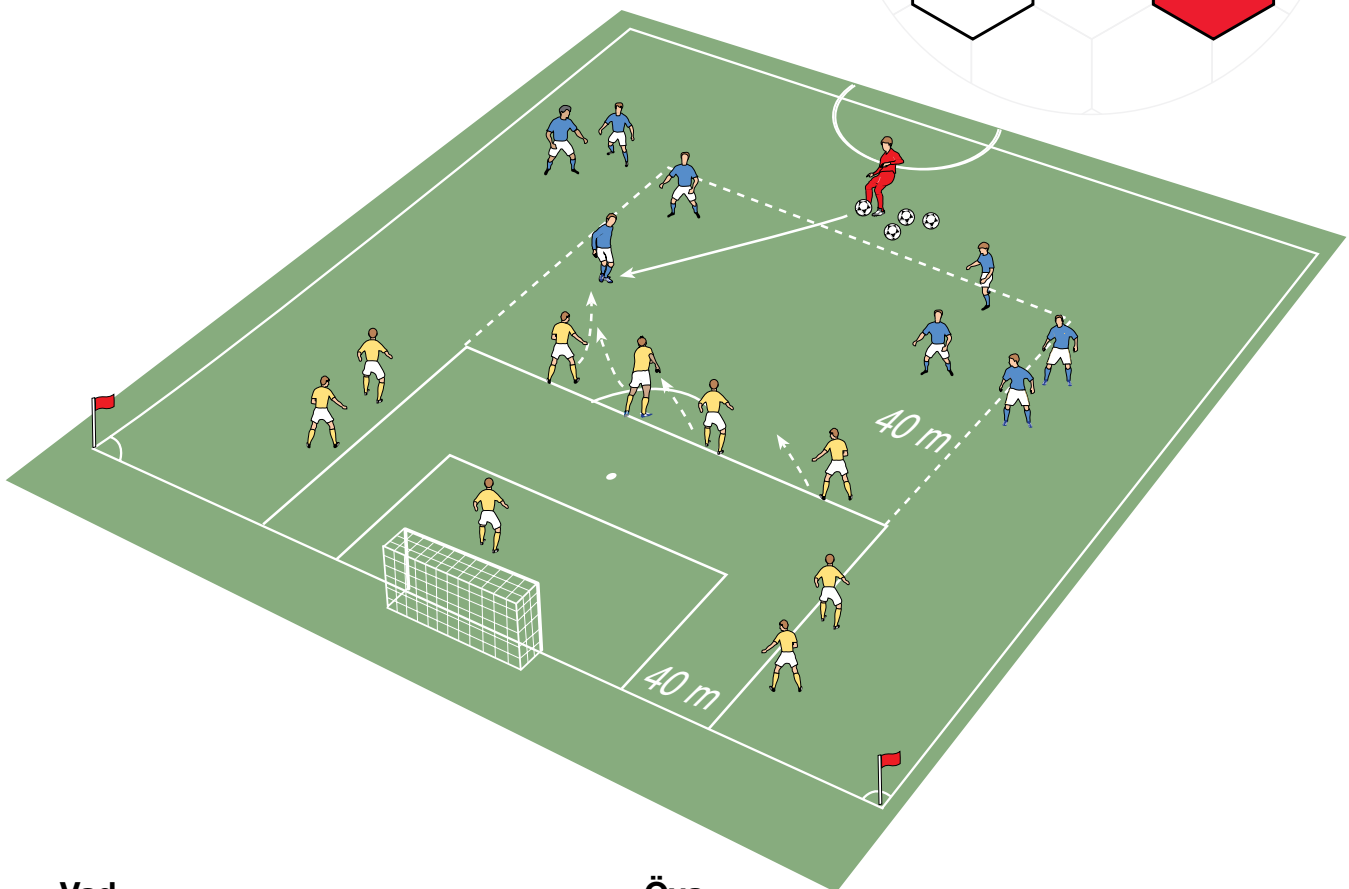
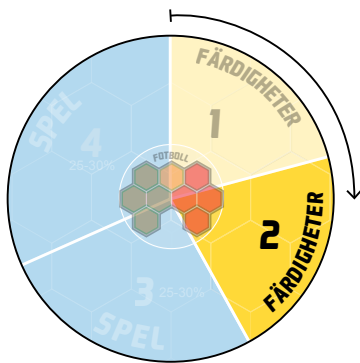
Båda leden arbetar samtidigt och koordinerar rörelserna.

Variera rörelserna framåt – bakåt – sidled – diagonalt.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 4



Vad

Försvarsspel – förhindra målchans och avslut

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vem pressar bollhållaren? Vilket pressavstånd?

Vilken uppgift har täckande spelarna?

Hur sker kommunikation mellan målvakt och backlinje?

Öva

Organisation

Yta: 40×40 meter

Spelare: 17 (4+4 mot 4+4+mv)

Mål: 7,32×2,44 meter

Anvisningar

Spelet startar med en passning till valfri spelare i anfallande lag (blått).

Försvarande lag (gult) ska förhindra anfallande lag att få avsluta eller göra mål.

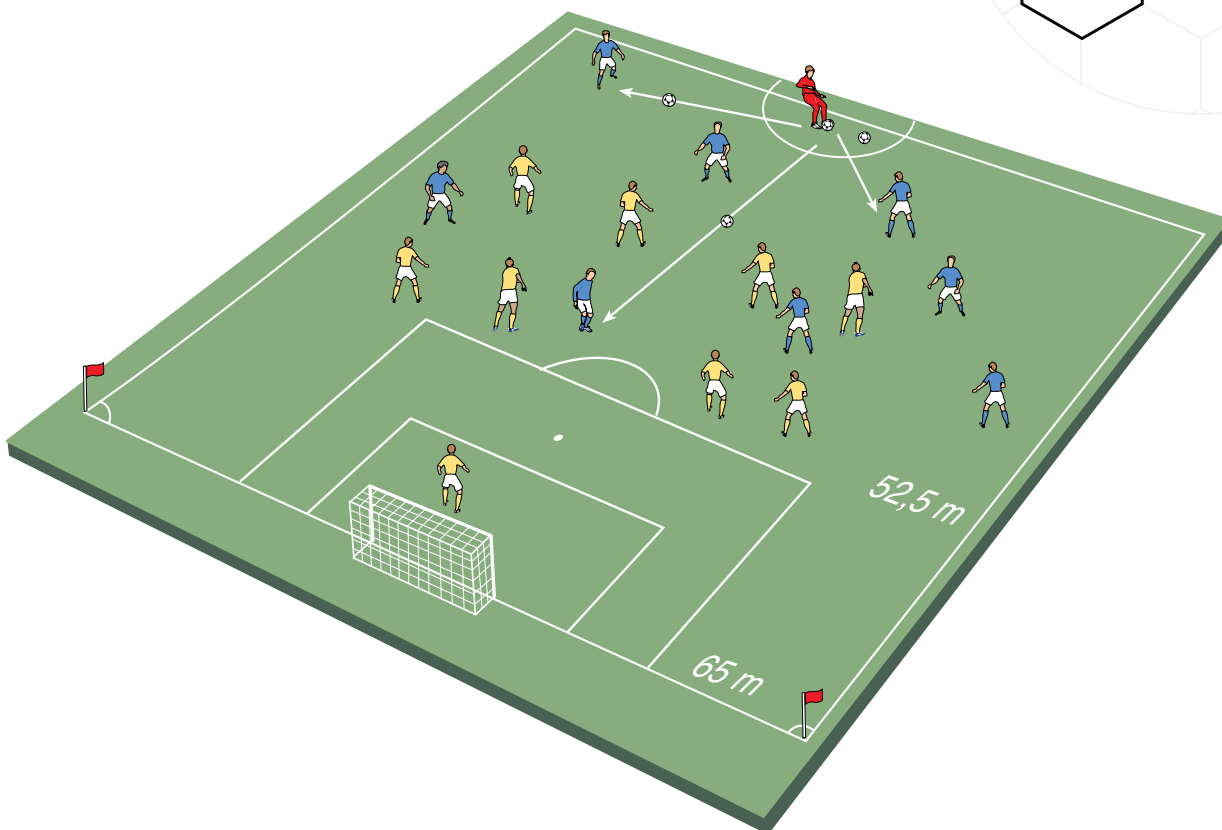
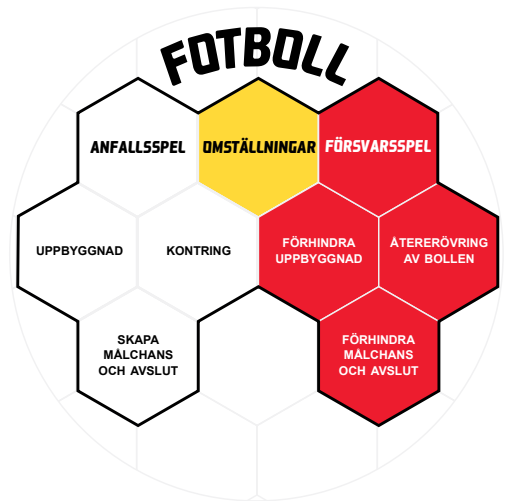
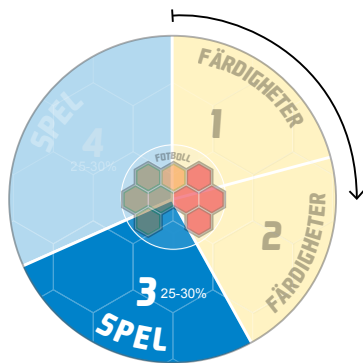
Om försvarande lag erövrar bollen ska de försöka spela bollen till uppgivaren alternativt minimål i övre hörnen.

Efter viss tid byter spelarna.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 4



Vad

Försvarsspel – förhindra uppbyggnad, målchans och avslut

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vilket avstånd är lämpligt inom/mellan lagdelarna?

När och hur gör vi uppflyttning?

Hur sker samarbetet mellan målvakt och backlinje?

Öva

Organisation

Yta: 52,5x65 meter (halvplan)

Spelare: 17 (8 mot 8+mv)

Mål: 7,32x2,44 meter

Anvisningar

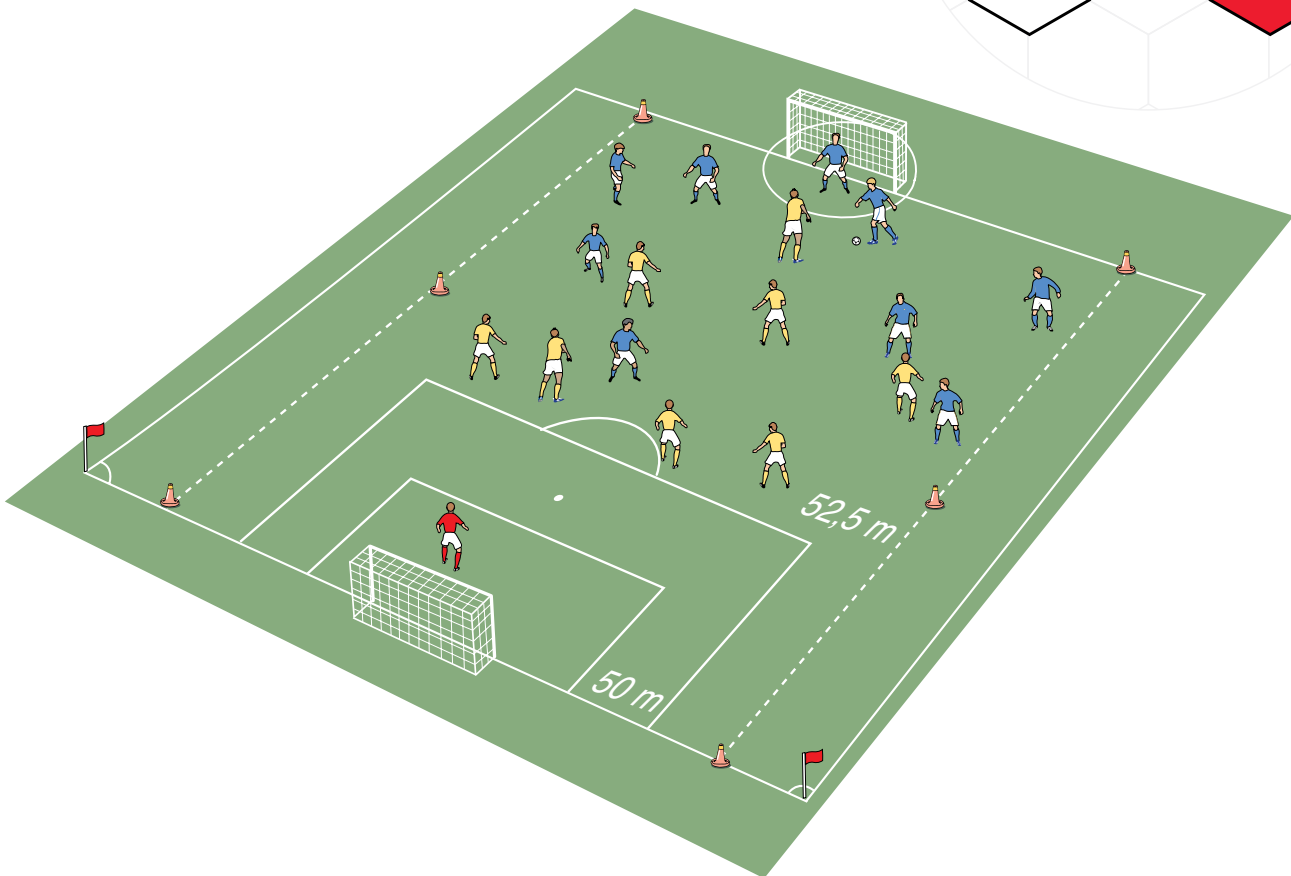
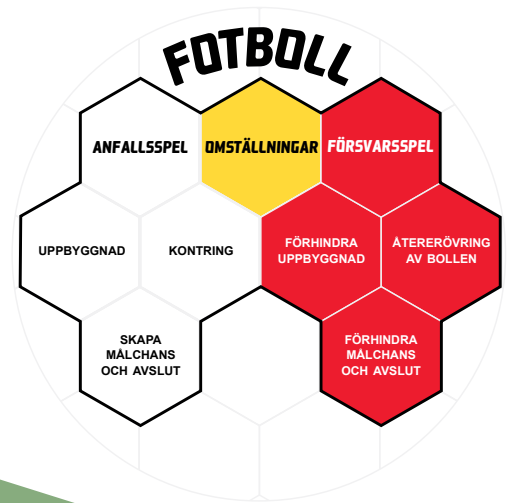
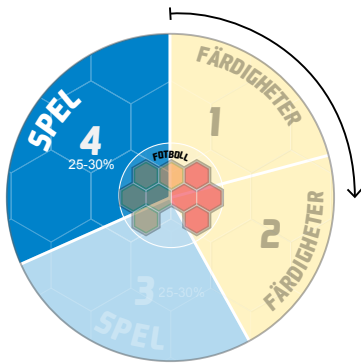
Spelet startar från uppgivaren i mittcirkeln. Anfallande lag anfaller och försöker komma till avslut och göra mål.

Om försvarande lag erövrar bollen ska de försöka spela bollen till uppgivaren i mittcirkeln alternativt tre lyckade passningar eller spela bollen med kontroll över mittlinjen. Offside gäller.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 4



Vad

Försvarsspel – förhindra uppbyggnad, målchans och avslut

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vilket avstånd är lämpligt inom/mellan lagdelarna?

När och hur gör vi uppflyttning?

Vilken position har målvakten i de olika situationerna?

Öva

Organisation

Yta: 52,5x50 meter

Spelare: 18 (8+mv mot 8+mv)

Mål: 7,32x2,44 meter

Anvisningar

Spel

Spelet startar om från egen målvakt.

Offside gäller.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

SVFF:5 TRÄNARUTBILDNING

PROFESSIONELL 50 DAGAR



DIPLOMKURS 5 dagar (på hemmaplan)

Dagboksarbete 3 veckor (på hemmaplan)

Fördjupning, Studieresa 5 dagar



LEDARSKAP

SPELFÖRSTÅELSE

TEKNIK

TRÄNINGSLÄRA

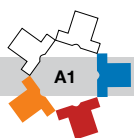
MÅLVAKTSSPEL



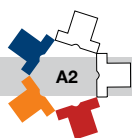
AVANCERAD 17 DAGAR



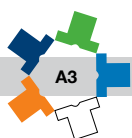
DIPLOMKURS 5 dagar



A1



A2



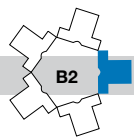
A3

3 x 4 dagar

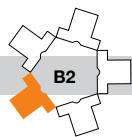
BAS 17 DAGAR



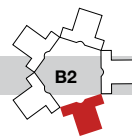
DIPLOMKURS 4 dagar



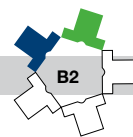
B2



B2

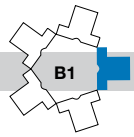


B2

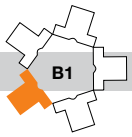


B2

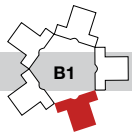
4 x 2 dagar



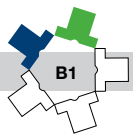
B1



B1



B1



B1

4 x 1 dag



AVSPARK 1 dag

KRAV PÅ TRÄNARPRAKTIK:

Innan Diplomkurs Bas: Två års tränarpraktik.

Innan påbörjad Avancerad kurs: Tre års tränarpraktik varav minst ett som huvudansvarig för 11-mannaspel.

Innan påbörjad Professionell kurs: Tre års tränarpraktik varav minst ett som huvudtränare eller assisterande tränare för 11-mannaspel på högre nationell eller internationell nivå.



Svenska Fotbollförbundet
svenskfotboll.se