

BSK

Spelarutbildningsidé



från Små till Stora
BSK LIRARE



BSK:s Mål

- ⚽ BSK skall erbjuda alla pojkar och flickor möjlighet att träna och spela fotboll från 6 år, med start i BSK:s fotbollsskola.
- ⚽ Vi vill fostra spelarna till ansvarskännande människor som respekterar regler och normer; både på fotbollsplan och utanför den.
- ⚽ Vi vill bedriva fotbollsverksamhet där individens utveckling inom laget är i centrum.
- ⚽ BSK skall inte hindra barn och ungdomar att jämsides med fotboll delta i andra idrotter.
- ⚽ Vårt mål är ett representationslag (Dam och Herr) som i huvudsak består av spelare från de egna leden.



Spelarutbildning

- ⚽ BSK erbjuder en utbildningsplan baserad på spelarutbildningsidén

”Från Små till Stora **BSK LIRARE**”.

- ⚽ Spelarutbildningsplanen är uppdelad i

fyra faser

- 👤 Nybörjarfas 6-9 år
- 👤 Inlärningsfas 10-12 år
- 👤 Utvecklingsfas 13-17 år
- 👤 Prestationsfas 18-19 år

tre block

- 👤 **B**-Basteknik,
- 👤 **S**-Spelteknik/Spelförståelse
- 👤 **K**-Klubbkänsla

- ⚽ Träningsinnehållet skall präglas av **Spel** och **Spelövningar** där vi hela tiden återkopplar till **Spelarutbildningsplanen**.
- ⚽ Sträva efter att utföra teknik och passningsövningar i rörelse.
- ⚽ Fotboll är ett lagspel, två-tre spelare per boll kan vara ett bra upplägg vid teknik och passningsövningar.
- ⚽ Övningar i små grupper för att få mycket bollkontakt och aktiva spelare.
- ⚽ Uppmuntra till spontan fotboll och egen träning. Ge individuella teknikövningar som **”hemläxa”**.
- ⚽ Tänk på att det kan skilja flera år i utveckling inom en åldersgrupp.
- ⚽ De olika faserna går i varandra. Träningen övergår gradvis mellan faserna
- ⚽ Tidigt utvecklade spelare tillhör sin åldersgrupp men tränar och spelar ibland med ett äldre lag.
- ⚽ Från utvecklingsfasen 13-17 år (11-manna) görs jämna grupper till antalet spelare för att kunna ha minst ett lag per åldersgrupp.
- ⚽ Ungdomar med stort intresse för fotboll skall ges möjlighet till att utvecklas genom ”Talangträningar”.

Nybörjarfas

6 år

- ⚽ Fotbollsskola – juni – 3 dagar
- ⚽ 1 träning/ vecka
- ⚽ Aug-Sept
- ⚽ Leken och rörelsen är viktigast
- ⚽ Smålagsspel upp till 3 mot 3

7-9 år

- ⚽ 1 träning/vecka 7 år
- ⚽ 1-2 träningar/vecka 8-9 år
- ⚽ Mars-Sept
- ⚽ **Smålagsspel** ska ha en dominerande roll i träningen
- ⚽ Matcher - poolspel för 9 åringar - spelas i 5-mannalag
- ⚽ Det är viktigt i match att alla barn
 - 👤 får spela lika mycket
 - 👤 får turas om att starta
 - 👤 får spela på olika platser
 - 👤 får turas om att vara lagkapten
- ⚽ Cupdeltagande lokalt
- ⚽ Fotbollsskola – juni – 3 dagar

Träningspass

⚽ Tränings	tid	60 min
👤	Lek och Bollövningar	15-25 min
👤	Spel	30-40 min
👤	Avslutning	5-15 min

Inlärningsfas

10-12 år

- ⚽ 1-2 träningar/vecka 10-11 år
- ⚽ 2 träningar/vecka 12 år
- ⚽ Jan-Okt
- ⚽ **4 mot 4 spel** ska vara en viktig del i träningen

- ⚽ Matcher spelas i 7-mannalag.
- ⚽ Det är viktigt i match att alla barn
 - ⚽ får spela lika mycket
 - ⚽ får turas om att starta
 - ⚽ får spela på olika platser
 - ⚽ får turas om att vara lagkapten
- ⚽ Nivån på serie ska ge laget möjlighet att utvecklas enl. **BSK-Spelmodell.**

- ⚽ Smålands FF – Tematräning 1
- ⚽ Cupdeltagande lokalt och inom distriktet
- ⚽ Fotbollsskola – juni – 3 dagar

Träningspass

⚽	Träningspass	60-75 min
⚽	Uppvärmning	10-15 min
⚽	Teknik	15-20 min
⚽	Spel och Spelövningar	20-30 min
⚽	Avslutning	10-15 min

Utvecklingsfas

13-14 år

- ⊕ 2-3 träningar/vecka
- ⊕ Året runt
- ⊕ Talangträning 2-4 ggr/månad
- ⊕ Matcher spelas i 11-mannalag.
- ⊕ Speltid ska stå i relation till närvaro, ambition, inställning.
- ⊕ Nivån på serie ska ge laget möjlighet att utvecklas enl. **BSK-Spelmodell**
- ⊕ Smålands FF – Tematräning 2-4
- ⊕ Cupdeltagande nationellt



Träningspass

⊕	Träningstid	75-90 min	13-14 år
⚽	Uppvärmning		15-25 min
⚽	Teknik och Passningsspel		20-30 min
⚽	Spel och Spelövningar		30-50 min
⚽	Avslutning		10-15 min

Utvecklingsfas

15-17 år

- ⚽ 2-3 träningar/vecka
- ⚽ Året runt
- ⚽ Talangträning 2-4 ggr/månad
- ⚽ Speltid ska stå i relation till närvaro, ambition, inställning.
- ⚽ Nivån på serie ska ge laget möjlighet att utvecklas enl. **BSK-Spelmodell**
- ⚽ Spelaren genomgår en domarutbildning vid 15 år
- ⚽ Spelaren genomgår första steget "Avspark" på SvFF:s tränarutbildning vid 16 år
- ⚽ Cupdeltagande nationellt och internationellt

Träningspass

⚽	Träningstid	75-105 min	15-17 år
🏃	Uppvärmning		15-25 min
🏃	Teknik och Passningsspel		20-30 min
🏃	Spel och Spelövningar		30-50 min
🏃	Avslutning		10-15 min

Prestationsfas

18-19 år

- ⊕ 2-4 träningar/vecka
- ⊕ Året runt
- ⊕ Tränar i seniorverksamheten



B-Basteknik

6-7 år

⚽ **Bollkontroll**

- Bollekar

8-9 år

⚽ **Bollkontroll**

- Drivning
- Dribbling

⚽ **Passning**

- Bredsida

⚽ **Mottagning**

- Fotens insida, utsida och vrist

⚽ **1 mot 1**

• **Vändning**

- Vändning med insida och utsida

• **Fint**

- Passnings och Skottfint

⚽ **Avslut**

- Skott med Bredsida

⚽ **Målvakt**

- Grepp teknik
- Fall teknik

10-12 år

⚽ **Passning**

- Vrist
- Utsida
- Volley- rakt framifrån
- Volley- med sidan i passningsriktning

⚽ **Mottagning**

- Fotens insida, utsida och vrist i luften
- Lår
- Bröst

⚽ **Nick**

- Utan upphopp
- Jämfota upphopp utan ansats

⚽ **1 mot 1**

• **Vändning**

- Sulvändning
- Cruiffvändning
- **Start och stopp**
- Klackfint
- Snurrfint

• **Fint**

- Kroppsfint
- Överstegs och Vändningsfint

⚽ **Avslut**

- Skott med Vrist
- Skott med Utsidan
- Volleyskott- rakt framifrån
- Volleyskott- med sidan i skottriktning
- Nick

⚽ **Målvakt**

- Utspark
- Sidledsflyttning
- Upphoppsteknik
- Boxteknik

13-17 år

⚽ **Passning**

- Skruvade passningar
- Halvvolley
- Chip

⚽ **Mottagning**

- Huvud

⚽ **Nick**

- Med ansats och upphopp från en fot och jämfota
- Löpa ut i sidled och nicka
- Boll i luften bakom dig

⚽ **Avslut**

- Skruvade skott
- Halvvolley
- Chip (lobb)
- Nick

⚽ **Brytning/Tackling**

- Skuldertackling
- Motlägg
- Glid tackling
- Rensning

⚽ **Försvaret**

- Markering
- Press mot rättvänd motståndare
- Press mot felvänd motståndare

S-Spelteknik/Spelförståelse

6-7 år

- **Smålagsspel**
 - 2 mot 2 upp till 4 mot 4

8-9 år

- Anfall**
 - ⚽ **Spelbar**
 - ⚽ **Spelavstånd**

- **Smålagsspel**
 - 2 mot 2 upp till 4 mot 4

10-12 år

- Anfall**
 - ⚽ **Spelbredd**
 - ⚽ **Speldjup**
 - ⚽ **Väggspel**
 - ⚽ **Avslut**
- Försvar**
 - ⚽ **Försvarssida**
 - ⚽ **Täckning**
 - ⚽ **Farligaste ytor**
 - ⚽ **Målvakt försvar**

- **Smålagsspel**
 - 4 mot 4 upp till 7 mot 7
- **Spelövningar och Passningsspel**
 - 5 mot 2, 4 mot 2, 4 mot 1, 3 mot 1, 1 mot 1 osv.
- ⚽ **Målvakt**
 - Spel
 - Skott
 - Friläge

13-17 år

- Anfall**
 - ⚽ **Inlägg**
 - ⚽ **Överlapp**
 - ⚽ **Överlämning**
 - ⚽ **Omställning**
 - ⚽ **Målvakt anfall**
- Försvar**
 - ⚽ **Markering**
 - ⚽ **Omställning**
 - ⚽ **Press**

- ⚽ **Smålagsspel**
 - 4 mot 4 upp till 8 mot 8
- ⚽ **Spelövningar och Passningsspel**
 - 5 mot 2, 5 mot 3, 4 mot 3, 2 mot 1 osv.
 - Numerära över och underläge ex. 7 mot 4, 8 mot 6
 - Passningsspel m. väggar
- ⚽ **Matchspelsövningar**
 - Skuggspel
 - 11 mot 11
- ⚽ **Målvakt**
 - Inlägg
 - Fasta situationer (Försvar)
 - Tillbakaspel
 - Igångsättning
 - Fasta situationer (Anfall)

K-Klubbkänsla

6-8 år

- ⚽ Gul-Svart
- ⚽ Spelaren i Laget

9-11 år

- ⚽ Gul-Svart
- ⚽ Spelaren i Laget
- ⚽ BSK-Spelmodell Steg 1

11-14 år

- ⚽ Gul-Svart
- ⚽ Spelaren i Laget
- ⚽ BSK-Spelmodell Steg 2

14-17 år

- ⚽ Gul-Svart
- ⚽ Spelaren i Laget
- ⚽ BSK-Spelmodell Steg 3

Gul-Svart

- ⚽ Spelaren ska uppföra sig som en god representant för **BSK**.
- ⚽ Spelaren ska ha med sig rätt utrustning till träning och match.
- ⚽ Spelaren ska visa respekt för klubbens anläggning och ta ansvar för det material som används på träning och match.
- ⚽ Spelaren ska lära känna klubbens representationslag genom en fadderverksamhet.

Spelaren i Laget

- ⚽ Spelaren ska hålla sig informerad om laget planering – matcher och träningar.
- ⚽ Spelaren ska hålla tider vid samling till träning och match.
- ⚽ Spelaren ska göra sitt bästa på träning och match.
- ⚽ Spelaren ska meddela frånvaro på träning och återbud till match per telefon i så god tid som möjligt.
- ⚽ Spelaren bär ansvar för sin egen utveckling och till detta kunna få hjälp av föreningen.
- ⚽ Spelaren ska uppträda som en god lagkamrat och ha en positiv inställning till domare, motspelare och ledare.
- ⚽ Spelaren kan av klubben stängas av från spel och träning om inte ovanstående regler följs.

BSK-Spelmodell

Vi vill att vårt spel i BSK bygger på:



En 2-3-1 uppställning i 7-manna

En 4-3-3 uppställning i 11-manna

Strävan att äga boll.

Passningsspel med start från målvakt.

Passningsspel som bygger på vilja att anfalla.

Viljan att vinna är större än rädslan att förlora.

Våga utmana 1 mot 1 offensivt.

Snabbt vinna tillbaka bollen.

Våga hamna i 1 mot 1 defensivt.

.....

.....

.....

Spelmodellen lärs in i tre steg.

Steg 1: 9-11 år

- 🏆 Här tränas bastekniken, ex. bollkontroll, passnings och mottagningsteknik, 1 mot 1, nick och avslut.

9 år

- 🏆 **Bollkontroll**
 - Drivning
 - Dribbling
- 🏆 **Passning**
 - Bredsida
- 🏆 **Mottagning**
 - Fotens insida
 - Fotens utsida
- 🏆 **1 mot 1**
- 🏆 **Vändning**
 - Vändning med insida och utsida
- 🏆 **Fint**
 - Passnings och Skottfint
- 🏆 **Avslut**
 - Skott med Bredsida

10 år

- 🏆 **Passning**
 - Vrist
- 🏆 **Mottagning**
 - Fotens insida och vrist i luften
- 🏆 **Nick**
 - Utan upphopp
- 🏆 **1 mot 1**
 - **Vändning**
 - Sulvändning
 - **Fint**
 - Kroppsfint
- 🏆 **Avslut**
 - Skott med Vrist

11 år

- 🏆 **Passning**
 - Volley- rakt framifrån
- 🏆 **Mottagning**
 - Fotens utsida i luften
 - Lår
- 🏆 **Nick**
 - Jämfota upphopp utan ansats
- 🏆 **1 mot 1**
 - **Start och stopp**
 - Klackfint
 - **Fint**
 - Överstegs och Vändningsfint
- 🏆 **Avslut**
 - Volleyskott- rakt framifrån

- 🏆 Vi använder enklare passnings och skottövning som gör att vi tränar in ett fotbollsriktigt rörelsemönster.

9 år

- 🏆 **Smålagsspel**
 - 2 mot 2 upp till 4 mot 4
- 🏆 **Spelövningar**
 - 1 mot 1

10 år

- 🏆 **Smålagsspel**
 - 4 mot 4
- 🏆 **Spelövningar**
 - 1 mot 1

11 år

- 🏆 **Smålagsspel**
 - 4 mot 4
- 🏆 **Spelövningar och Passningsspel**
 - 3 mot 1, 1 mot 1

Steg 2: 11-14 år

- ⚽ Här tränas på spelförståelse och viss taktisk medvetenhet. Detta tränas genom spel och passningsövningar.
- ⚽ Vi börjar använda oss av spelövningar och smålagsspel som har en koppling till vår spelmodell.

11-12 år

- **Smålagsspel**
 - 4 mot 4 upp till 7 mot 7
- **Spelövningar och Passningsspel**
 - 5 mot 2, 4 mot 2, 4 mot 1, 3 mot 1, 1 mot 1 osv.

13 år

- ⚽ **Smålagsspel**
 - 4 mot 4 upp till 8 mot 8
- ⚽ **Spelövningar och Passningsspel**
 - 5 mot 2, 5 mot 3, 4 mot 3, 2 mot 1 osv.
 - Passningsspel m. väggar

14 år

- ⚽ **Smålagsspel**
 - 4 mot 4 upp till 8 mot 8
- ⚽ **Spelövningar och Passningsspel**
 - 5 mot 2, 5 mot 3, 4 mot 3, 2 mot 1 osv.
 - Passningsspel m. väggar
- ⚽ **Matchspelsövningar**
 - 11 mot 11

- ⚽ Träningen av bastekniken fortsätter även i detta steg.

11-12 år

- ⚽ **Passning**
 - Utsida
 - Volley- med sidan i passningsriktning
- ⚽ **Mottagning**
 - Bröst
- ⚽ **1 mot 1**
- **Vändning**
 - Cruyffvändning
- **Start och stopp**
 - Snurrfint
- ⚽ **Avslut**
 - Skott med utsidan
 - Nick
 - Volleyskott- med sidan i skottriktning

13 år

- ⚽ **Passning**
 - Skruvade passningar
 - Halvvolley
- ⚽ **Mottagning**
 - Huvud
- ⚽ **Nick**
 - Med ansats och upphopp från en fot och jämfota
 - Löpa ut i sidled och nick
- ⚽ **Avslut**
 - Skruvade skott
 - Halvvolley
- ⚽ **Brytning/Tackling**
 - Skuldertackling
 - Motlägg
- ⚽ **Försvar**
 - Markering
 - Press mot rättvänd motståndare

14 år

- ⚽ **Passning**
 - Chip
- ⚽ **Nick**
 - Bollen i luften bakom dig
- ⚽ **Avslut**
 - Chip (lobb)
- ⚽ **Brytning/Tackling**
 - Glidackling
 - Rensning
- ⚽ **Försvar**
 - Press mot felvänd motståndare

Steg 3: 14-17år

- ⚽ Här tränar vi på spelsystemet (BSK-Spelmodell) - både den enskilde spelarens och lagets uppgift i försvars och anfallsspelet.
- ⚽ Vi använder oss av lagdelsträning, skuggspel och olika övningar för spelkombinationer, liksom övningar från **Steg 2 och Basteknik**

14-17 år

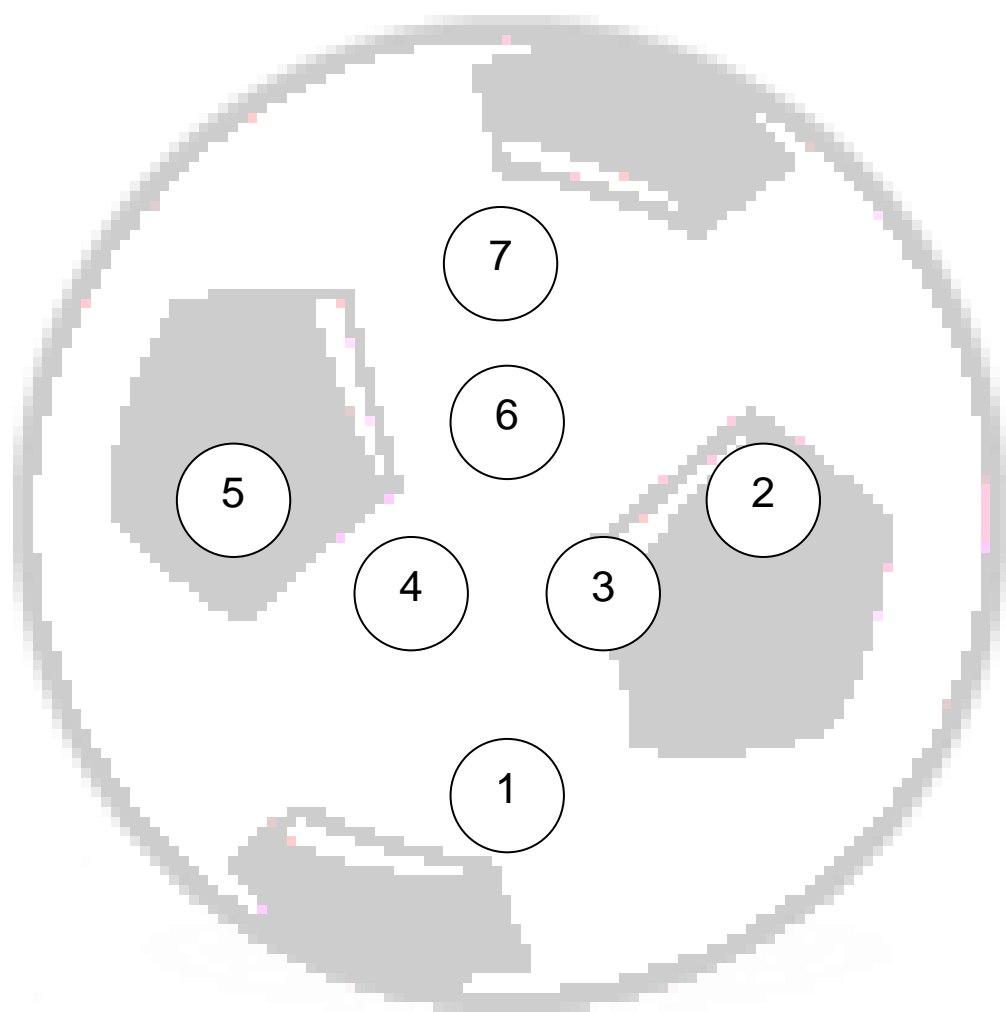
- ⚽ **Smålagsspel**
 - 4 mot 4 upp till 8 mot 8
- ⚽ **Spelövningar och Passningsspel**
 - 5 mot 2, 5 mot 3, 4 mot 3, 2 mot 1 osv.
 - Numerära över och underläge. ex. 7 mot 4, 8 mot 6
 - Passningsspel m. väggar
- ⚽ **Matchspelsövningar**
 - Skuggspel
 - 11 mot 11

14-17 år

- ⚽ **Passning**
 - Chip
- ⚽ **Nick**
 - Bollen i luften bakom dig
- ⚽ **Avslut**
 - Chip (lobb)
- ⚽ **Brytning/Tackling**
 - Glidackling
 - Rensning
- ⚽ **Försvar**
 - Press mot felvänd motståndare

7-manna **Grunduppställning**

2-3-1



Anfallsspel

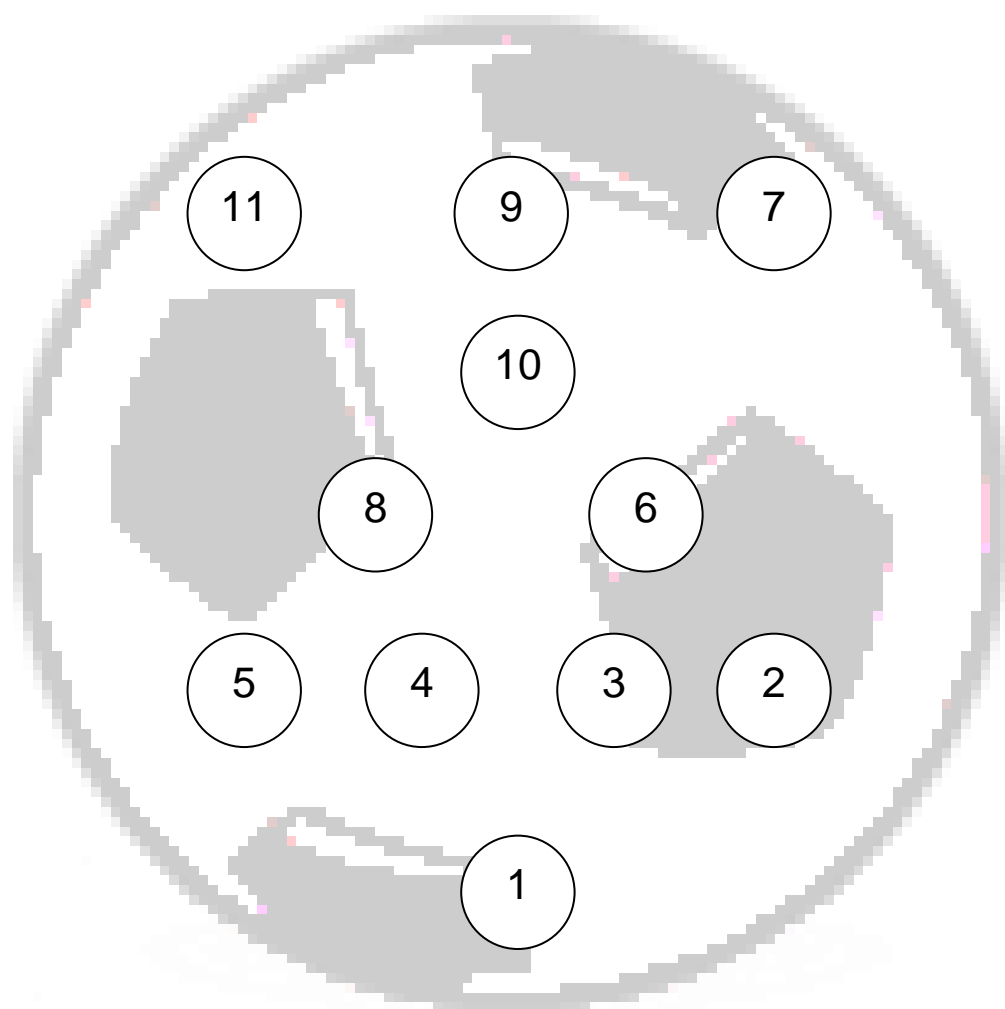
- 1** Mv. kastar eller rullar ut boll.
- 3-4** Spelbara för Mv.
Understöd till 2-5-6.
- 2-5** Spelbar bredd.
- 6** Skapa 2 mot 1 med 2,3,4,5 eller 7.
- 7** Alternativ för längre uppspel.
Löp i sidled och djupled.

Försvarsspel

- 1** Aktiv-spelar långt ut.
- 3-4** Delat ansvar markering och täckning.
- 2-5** Kliv fram på bollsida.
Flytt in på icke bollsida.
Samarbete mellan 2-3-6 och 4-5-6.
- 6** Ansvar för ytan framför 3-4.
Hjälper 2-5 på bollsida.
- 7** Förste försvarare.
Styr motståndaren åt en sida.
Stänger vändning av spel.

11-manna Grunduppställning

4-3-3



Försvarsspel

- 1** Vara aktiv och spelar långt ut för att kunna agera extra back.
- 3-4** Delar ansvar markering och täckning.
Ska också täcka bakom resp. back.
- 2-5** Ska våga kliva fram på bollsida.
Ska flytta in och täcka på icke bollsida.
- 6-8** Ska ansvara för ytan framför 3 och 4.
Hjälper 2 resp.5 på bollsida.
- 10** Spets framåt i försvarstriangel- täcker bakom 7,9 och 11 mot bollsida.
- 7-11** Täcker kant på bollsida.
Flyttar in diagonalt hemåt på icke bollsida.
- 9** Ska vara förste försvarare och styra motståndaren åt en sida.
Stänger vändning av spel i motståndarens backlinje.

Anfallsspel

- 1** Mv. kastar eller rullar ut bollen.
Ska vara aktiv för att hjälpa till att vända på spelet.
- 3-4** Vara spelbara för Mv. Understöd till 2 och 5.
- 2-5** Spelbar i bredd.
Vilja att delta i offensiven.
- 6-8** Skapa 2 mot 1 med varandra eller med 10 eller 2,3,7 resp 4,5,11.
Minst en av spelarna deltar i offensiven.
- 10** Vara spelbar mellan motståndarens backlinje och mittfält.
2:a forward i djupled eller in i straffområdet vid inlägg och avslutsläge.
- 7-11** Visa sig spelbar i bredd på bollsida.
Flyttar in centralt på icke bollsida
Flytta in i bakre del av straffområde vid inlägg.
- 9** Ska göra sig spelbar för längre uppspel.
Ta löpningar i sid och djupled för att få boll eller skapa yta för 7,10 eller 11.
I straffområdet vid inlägg och avslutsläge.

BSK Spelarutbildningsidé
från **Små** till **Stora** **BSK LIRARE**



BSK Spelarutbildningsidé från **Små** till **Stora** **BSK LIRARE**
är upprättad under 2010 av Roger Axelsson.
Fastställd av föreningens styrelse.

Senaste revision: 2012-02-22