

# 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

⚽	<b>Tränings</b> tid	<b>60 min</b>
👤	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

⚽	<b>Träningspass</b>	<b>60-75 min</b>
⚽	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

⚽	<b>Träningstid</b>	<b>75-90 min</b>	<b>13-14 år</b>
🏃	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

⚽	Träningspass	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**

- Greppteknik
- Fallteknik

### 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
- Sidledsförflyttning
- 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
- Glidackling
- Rensning

#### ⚽ **Försvär**

- 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**
  - Breddsida
- 🏆 **Mottagning**
  - Fotens insida
  - Fotens utsida
- 🏆 **1 mot 1**
- 🏆 **Vändning**
  - Vändning med insida och utsida
- 🏆 **Fint**
  - Passnings och Skottfint
- 🏆 **Avslut**
  - Skott med Breddsida

### 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**
  - Cruicyfvändning
- **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

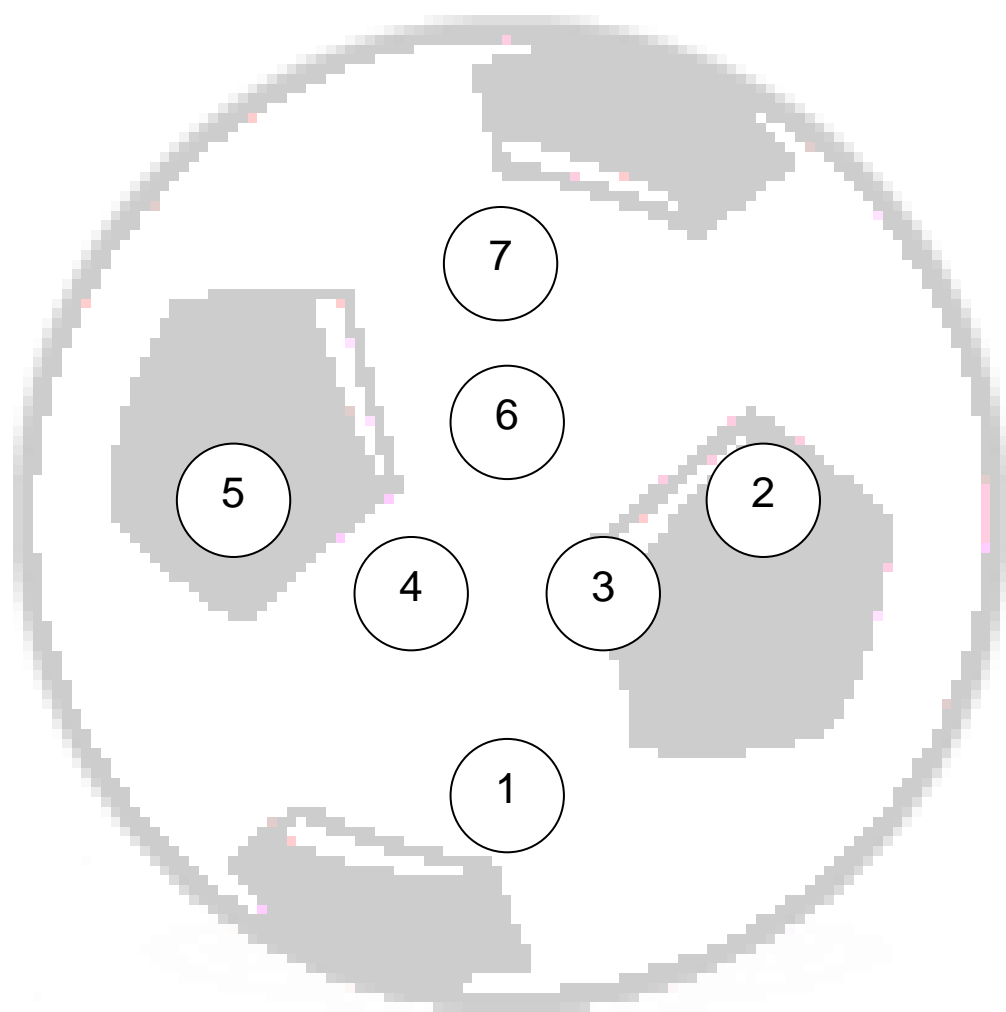
- ⚽ **Smålagsspel**
  - 4 mot 4 upp till 8 mot 8
- ⚽ **Spelövningar och Passningsspel**
  - 5 mot 2, 5 mot 3, 4 mot 3, 2 mot 1 osv.
  - Numerära över och underläge. ex. 7 mot 4, 8 mot 6
  - Passningsspel m. väggar
- ⚽ **Matchspelsövningar**
  - Skuggspel
  - 11 mot 11

### 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

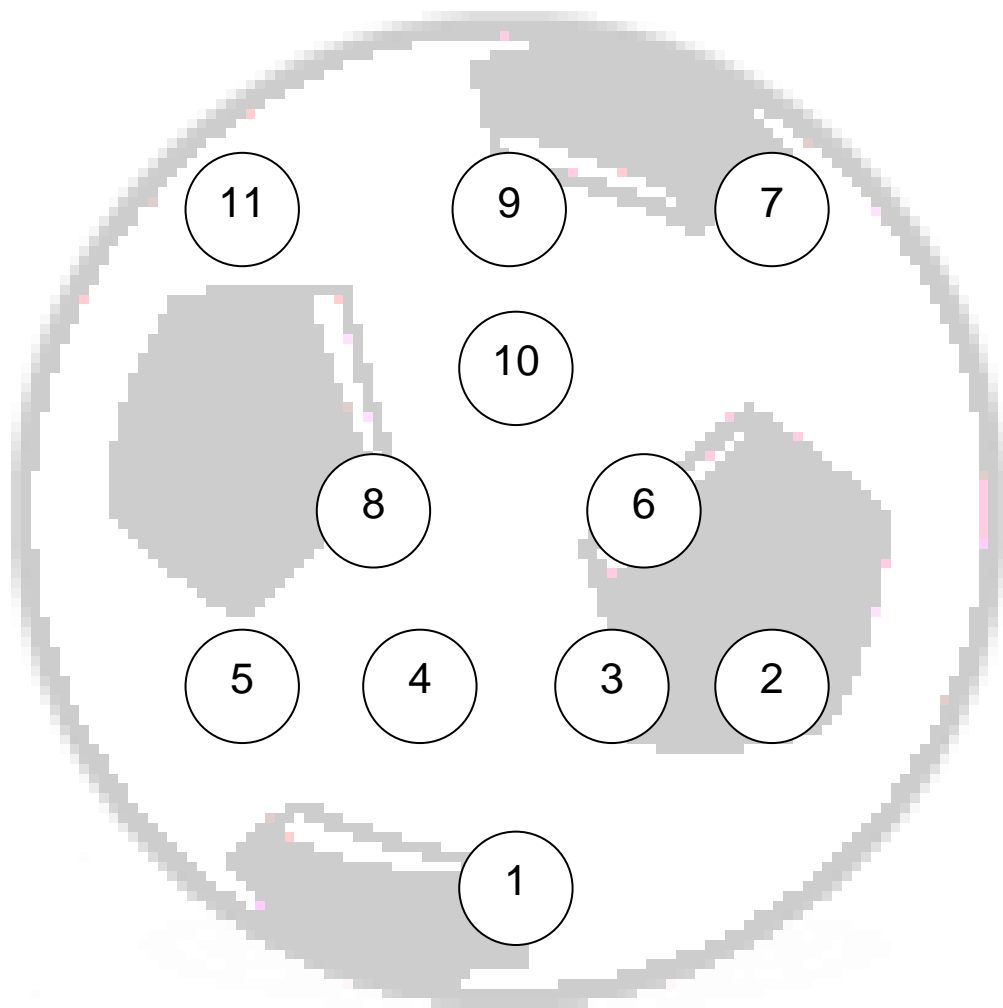
- 1** Mv. kastar eller rullar ut boll.
- 3-4** Spelbara för Mv.  
Understöd till 2-5-6.
- 2-5** Spelbar bredd.
- 6** Skapa 2 mot 1 med 2,3,4,5 eller 7.
- 7** Alternativ för längre uppspel.  
Löp i sidled och djupled.

## 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