

# Coaches App

## Onboarding





# Steg 1

✓ Registrera en användare

✓ Använd aktiveringskoden:

**BSK3105**

Klicka här för att registrera dig

*Användarna är personliga.  
Endast en enhet per registrerad användare*

# Steg 2

✓ Ladda ner appen och logga in med de inloggningsuppgifter du skapat.

Klicka för att ladda ner appen på din telefon:



**OBS!**



Coaches app är en ny app som behöver laddas ner. Om du tidigare haft appen "Svenska Fotbollsakademin" kan du ta bort den



Om du har haft en användare (mailadress) registrerad sedan tidigare kan du behöva logga in i appen – gå till konto – redigera profil och "Ta bort konto" innan du registrerar dig på nytt. Alternativt använda en annan mailadress



## Vad är Coaches App?

En app framtagen av Svenska Fotbollsakademin som utifrån heltäckande spelarutbildningsplan förser tränaren med veckans träningspass. Träningspassens övningar är illustrerade i såväl ritning som text men framför allt genom kortare filmer. Filmerna visar uppstart och praktiskt genomförande av varje övning med spelare i respektive spelform.



### Kvalitetsstämplad träning

Heltäckande säongsplanering skapad av några av Sveriges mest erfarna barn- och ungdomstränare. Övningsval, kronologi och passens struktur är utformade för att inrymma de färdigheter, individuellt och kollektivt, som bör tränas i de aktuella spelformerna.



### Nästa träning - direkt i appen

Dagens träning – planerad och klar! Lättillgängliga och konkreta träningsplaneringar som alla lagets tränare får ta del av. Träningarna skickas ut veckovis och löpande under hela säsongen.

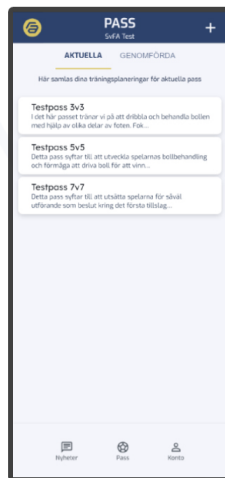


### Filmade övningar

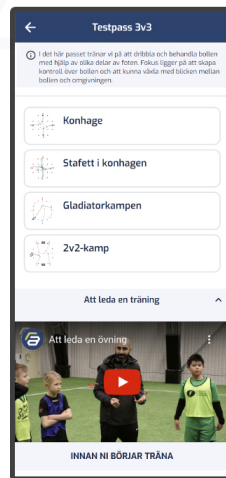
Vi gör träningsplaneringarna begripliga för lagets alla tränare och direkt överförbara till träningsplanen. Övningarna är filmade för att underlätta för alla tränare – oavsett förkunskaper.



# Färdiga träningsplaneringar. Varje vecka. Direkt i appen.



Veckans pass visas för ditt lag och när veckan är slut flyttas passet till genomfört och nya pass blir aktuella



Passet består av en introduktion till temat, 3 - 4 övningar samt tips att tänka på när man leder en träning



Respektive övning förklaras med hjälp av illustration och text samt tränarskapstips kopplat till övningen



De flesta övningarna är även filmade



## Vanliga frågor

### Kan jag som tränare själv välja bland pass?

*Nej, då träningspassen bygger på en progression där en spelarutbildningsplan har brutits ner till färdighets- och spelövningar. För att spelarutbildningen ska vara systematisk rekommenderar vi att träningspassen genomförs enligt den ordning som de tillgängliggörs. Varje genomfört pass är tillgängligt i fyra veckor, för att ge dig som tränare möjlighet att säkerställa genomföranden.*

### Kan jag som tränare själv välja bland övningar?

*Nej, Coaches App är inte ett övningsbibliotek. Passen och övningarna är noggrant sammansatta för att svara mot mål i utbildningsplanen.*

### Vårt lag tränar tre gånger i veckan, hur gör vi med träningsplaneringen?

*Ni kan självklart genomföra passet vid flera träningstillfällen och sträva efter att utvecklas i övningar tillsammans med spelarna. På så vis kan träningen effektiviseras genom snabbare uppstarter där fokus kan ligga på övningens kärna snarare än dess organisation och anvisningar.*



## Jag har egna övningar som jag vill använda, hur går det ihop med appen?

*Vi rekommenderar att ni genomför veckans pass åtminstone en gång. Syftet är att minimera utbildningsluckor i det större utbildningsperspektivet. Vi ser gärna att fokus under en vecka ligger på befintligt tema även om andra övningar används.*

## Hur många spelare är övningarna byggda för?

*Passen i 3v3 är designade för 6-8 spelare per tränare. Passen i 5v5 är designade för cirka 12 spelare och passen i 7v7 är designade för cirka 15 spelare. När numerären är uppfyllt ska fler ytor användas. Det finns ofta en viss vägledning som stöd för avvikande numerärer, men generellt är det viktigt att värna aktivitetsgraden och inte överstiga de rekommenderade numerärerna. Använd hellre stationssystem alternativt bryt ut spelare för individualiserad träning för att nå rätt antal.*

## Hur tänker ni med målvakter?

*Om det finns dedikerade målvakter ska de givetvis användas i övningar där målvakter ingår. I övriga fall ska de erbjudas specialiserad träning alternativt träna på sitt spel med fötterna och delta i passet med utespelarna.*



# Träningsinnehåll

## 3V3

Driva och stanna  
Ändra riktning  
Dribbla  
Vända  
Skydda boll  
Förvarssida  
Spelets bredd  
Spelets djup

## 5V5

Driva och stanna  
Ändra riktning  
Dribbla  
Vända  
Finta  
Förvarssida  
Pressa, bryta och täcka  
Passningsteknik  
Ta emot och ta in  
Spelets bredd  
Spelets djup

## 7V7

Bollkoordinationer  
Behandla bollen i luften  
Ändra riktning  
Dribbla  
Vända  
Finta  
Grundförutsättningar i anfallsspel  
Grundförutsättningar i försvarsspel  
Pressa, bryta och täcka  
Passningsteknik  
Ta emot, ta in och ta med  
Skjuta  
Spelbarhet  
Spelavstånd  
Spelbredd  
Speldjup

## 9V9

**Presenteras inom kort**

