



SPELARUTBILDNING 12-16 ÅR



FUNiño
Soccer School



SPELARUTBILDNING 12-16 ÅR



12-16 år

Fortsätta att följa Svenska Fotbollsförbundets riktlinjer. Följa SvFF:s spelarutbildningsplan. Men addera teknik och spel övningar från Coerver och Funino!

Träna för att lära

- I den här fasen börjar en del ungdomar vara redo för att ta större språng i utvecklingen.
 - Mot slutet av perioden börjar träningen öka i mängd och fokus. Det innebär att i slutet av perioden börjar de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt för idrotten.

• *Risk att spelare slutar.*



SPELARUTBILDNING 12-16 ÅR

Planering inför Träning

Tid:

- ⦿ Träningens längd
- ⦿ Tid per övning
- ⦿ Korta samlingar, pauser och köer
- ⦿ Snabba förflyttningar mellan övningarna

Yta:

- ⦿ Yta för träningen och övningarna
- ⦿ Strategi för att plocka fram

Antal:

- ⦿ Spelare/ Ledare
- ⦿ 4-10 spelare per ledare
- ⦿ Spelare i övningarna
- ⦿ Förbered lag och gruppindelning

Material:

- ⦿ Vad behövs
- ⦿ En boll per spelare
- ⦿ Strategi för att plocka bort





SPELARUTBILDNING 12-16 ÅR

Arbetsmodellen



Öva sedan på momentet och instruktionerna med hjälp av en passande övning.

Det är här själva inläringen sker och spelarna ska få återkoppling på hur de klarar att utföra de instruktioner de fått tidigare. Mest tid ska givetvis läggas här.

Ge också nedanstående förutsättningar till övningen:

- organisation – var på planen sker övningen, antal spelare, etc.
- anvisningar – hur övningen ska gå till, A passar till B, osv.

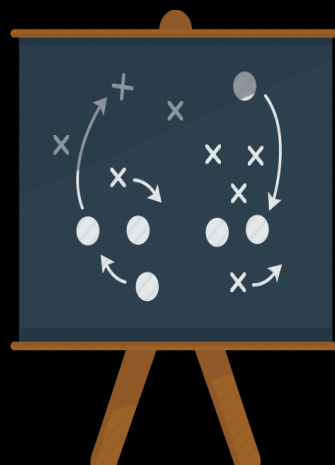
Ge tydlig information om momentet som ska tränas (exempel bredsidespassningar). Tala även mycket kort om hur träningen ska gå till.



Sammanfatta

avslutningsvis intrycken från träningen.

Ge återkoppling till spelarna och förstärk gärna den positiva utveckling som skett. Beskriv till sist hur ni ska gå vidare med att träna momentet.





SPELARUTBILDNING 12-16 ÅR

Grundförutsättningar Anfallspel

Spelbredd- Att göra spelytan så bred som möjligt

Spelavstånd- Att hålla lämpligt avstånd till bollhållare (situationsanpassat)

Speldjup- Att göra spelytan så lång som möjligt

Spelbar- Att utifrån utgångsposition göra sig spelbar (rörelse)

Grundförutsättningar Försvarspel

1-Täckning- Innebär att man bevakar de ytor som är attraktiva för motståndarna samt att man har beredskap för:

- Att bryta passning
- Att ge understöd
- Att inleda markera

2- Markering- Är att ta position mellan motståndaren och det egna målet för att man ska kunna:

- Bryta passning framför motståndaren
- Hålla motståndaren felvänd

4- Understöd- Är täckning till spelaren som pressar motståndarnas bollhållare för att:

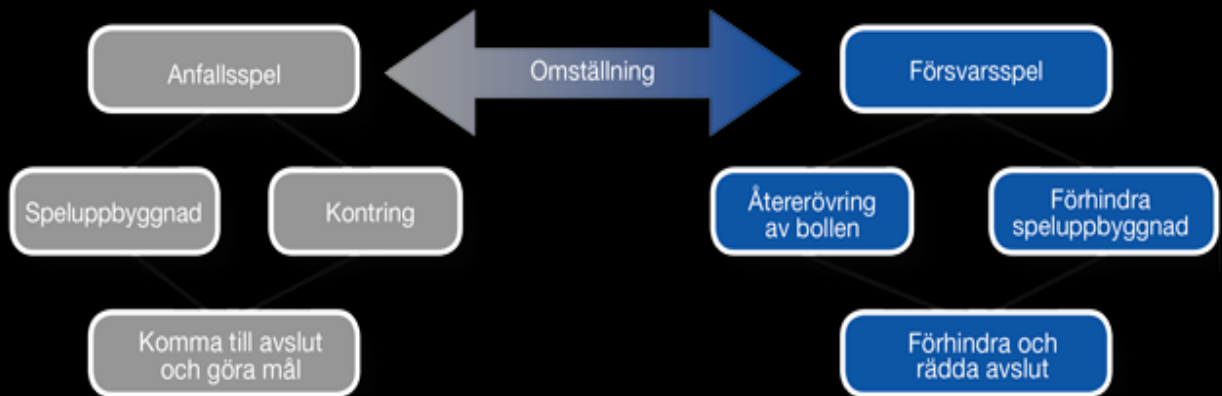
- Man skall kunna ingripa om den pressande spelaren blir överspelad

3- Press- Skall alltid vara den spelare som är närmast motståndarnas bollhållare och avser:

- Vinna boll
- Förhindra passning framåt
- Vinna tid åt egna laget
- Styra åt annat håll

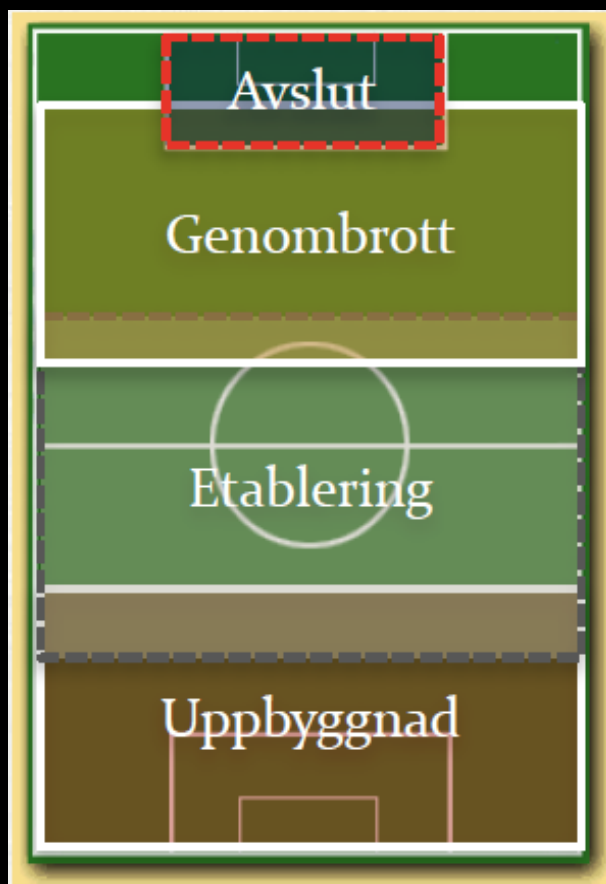


SPELARUTBILDNING 12-16 ÅR





SPELARUTBILDNING 12-16 ÅR



Anfallsspel – 4 olika faser

Uppbyggnad

- Enkelhet
- Låg risk eller ingen risk i passningarna
- Tålamod tills dess att man kan spela framåt

Etablering

- Rörelse/rotation i etableringsfasen med syfte att få rättvända spelare som kan spela framåt

Genombrott

- Passningar "genom", över eller bakom motståndarnas backlinje
- Löpningar "genom" eller bakom motståndarnas backlinje

Avslut



SPELARUTBILDNING 12-16 ÅR

Formation: 4-1-3



NIVA 3 -
Träna för att Lära



EMPATI
RESPEKT
TÅLAMOD
SAMARBETE
MÅLMEDVETEN





SPELARUTBILDNING 12-16 ÅR

Formation: 4-3-3



NIVÅ 3 – Träna för att Lära



EMPATI
RESPEKT
TÅLAMOD
SAMARBETE
MÅLMEDVETEN





SPELARUTBILDNING 12-16 ÅR



**NIVÅ 3 – Träna
för att Lära**

Tränarstil

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

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 fulländrar 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



SPELARUTBILDNING 12-16 ÅR



NIVÅ 3 – Träna för att Lära

Tränarstil

- 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

Veckoplanering

Antal träningar / vecka	Träning 1	Träning 2	Träning 3	Match
Vad träna	Anfallspel - Uppbyggnad - Skapa målchans och avsluta	Anfallspel - Skapa målchans och avsluta Försvarsspel - Förhindra målchans och avslut	Anfallspel - Uppbyggnad - Skapa målchans och avsluta Försvarsspel - Förhindra uppbyggnad - Förhindra målchans och avslut	Anfallspel Försvarsspel
Vad träna fysik	Rörlighet Styrka Uthållighet med boll	Rörlighet Snabbhet Koordination	Rörlighet Snabbhet Koordination Styrka	Anfallspel Försvarsspel



SPELARUTBILDNING 12-16 ÅR

Träningspass 1
75 min

Passningsspel

Uppvärmning
15 min



Huvuddel 1
15 min



Avslutning
15 min



Huvuddel 2
30 min





SPELARUTBILDNING 12-16 ÅR

Träningspass 2
75 min

Skapa
målchans

Uppvärmning
15 min



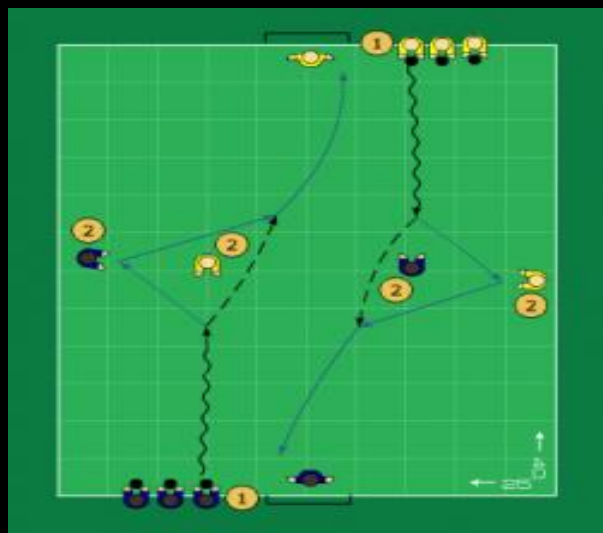
Huvuddel 1
15 min



Avslutning
15 min



Huvuddel 2
30 min



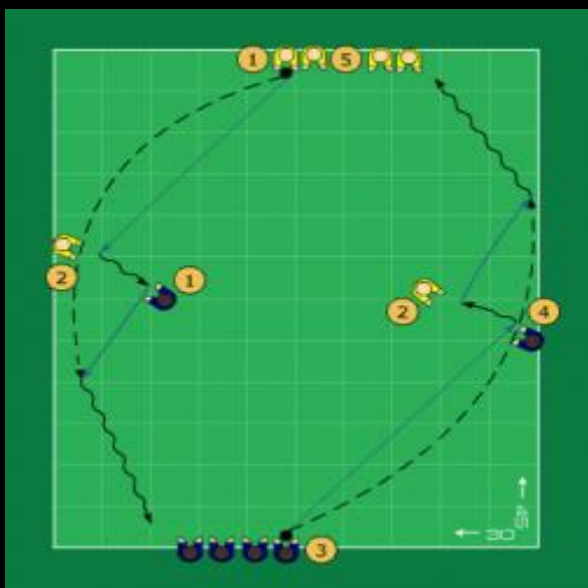


SPELARUTBILDNING 12-16 ÅR

Träningspass 3
75 min

Skapa
målchans/
överlappning

Uppvärmning
15 min



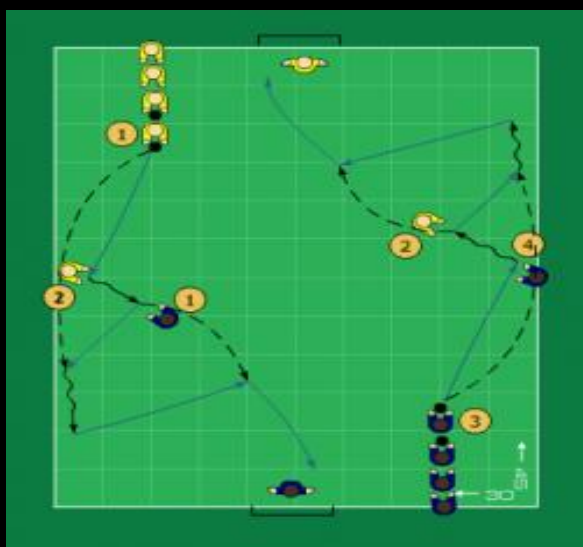
Huvuddel 1
15 min



Avslutning
15 min



Huvuddel 2
30 min



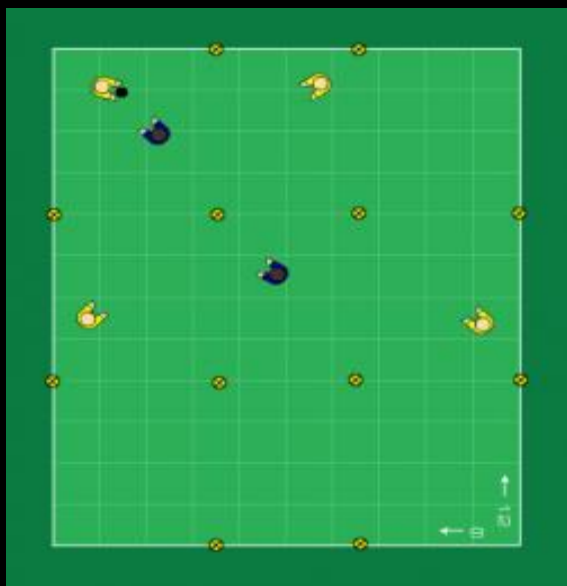


SPELARUTBILDNING 12-16 ÅR

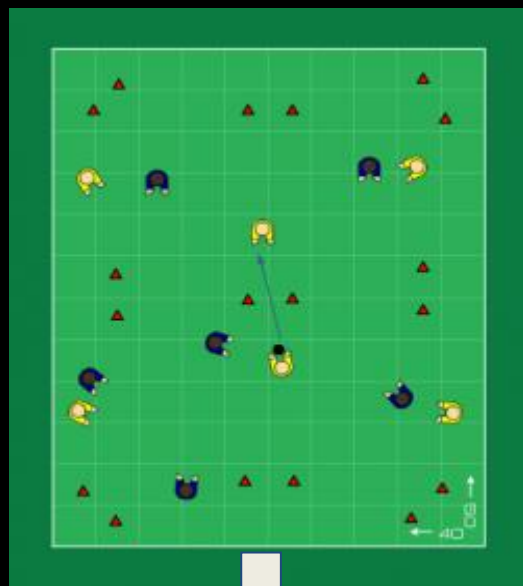
Träningspass 4
75 min

Uppbyggnad/
Spelbar/
Spelavstånd

Uppvärmning
15 min



Huvuddel 1
15 min



Avslutning
15 min



Huvuddel 2
30 min





SPELARUTBILDNING 12-16 ÅR

Träningspass 5
75 min

Uppbyggnad/
Speldjup/
Spelbredd

Uppvärmning
15 min



Huvuddel 1
15 min



Avslutning
15 min



Huvuddel 2
30 min



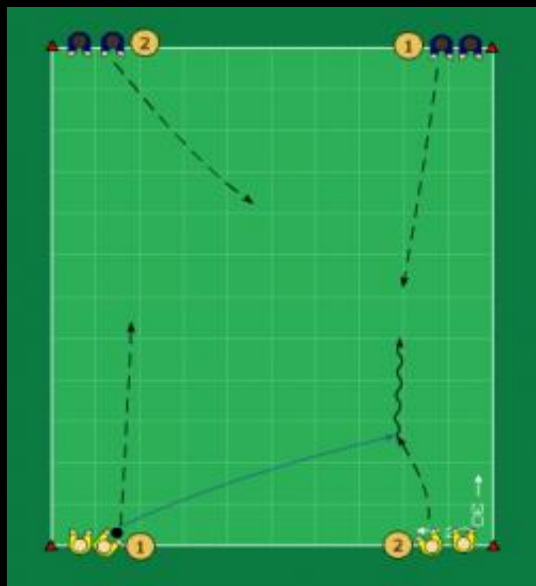


SPELARUTBILDNING 12-16 ÅR

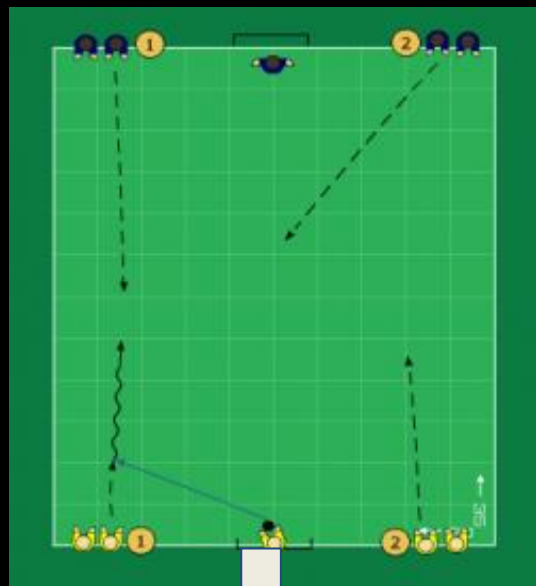
Träningspass 5
75 min

Försvarspel/
Återerövring/
Press

Uppvärmning
15 min



Huvuddel 1
15 min



Avslutning
15 min



Huvuddel 2
30 min





SPELARUTBILDNING 12-16 ÅR



NIVÅ 3 – Träna för att Lära

Tränarstil

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

Färdigheter som spelare efter Nivå 3

- Driva
- Vända
- Skjuta
- Utmana, finta, och dribbla
- Försvarssida
- Pressa
- Fånga bollen
- Kasta sig
- Kasta ut bollen
- Skjuta ut bollen i volley

- Passning kort
- Mottagning
- Markera
- Upphopp och fånga bollen
- Förflytta sig
- Passning lång
- Nick
- Brytning
- Tackling
- Täcka

Färdigheter som lag efter Nivå 3

- Väggspele
- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Uppflyttning
- Spelvändning
- Djupledsspel
- Offensiv omställning

- Defensiv omställning
- Överflyttning-centrering
- Uppflyttning-retirering