



# SPELARUTBILDNING 16-19 ÅR



**FUNiño**  
Soccer School



# SPELARUTBILDNING 16-19 ÅR



16-19 år

Följa SvFF:s spelarutbildningsplan. Fortsätta att använda sig av Coerver och Funino!

## Träna för att prestera

- I den här fasen gör vanligtvis blivande elitspelare valet att satsa helhjärtat på fotbollen.
- Fysiologiska, tekniska, taktiska och psykologiska färdigheter slipas i detalj och ökar i intensitet under fasens gång.
- Fotbollsspelaren utbildas inte bara i delfärdigheterna utan även i exempelvis näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer.
  - Individuell träning och feedback ökar i betydelse.
  - Matchandet ökar också i betydelse.



# SPELARUTBILDNING 16-19 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 16-19 ÅR

## Arbetsmodellen



### Vad ska tränas? (målet)

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



### Varför ska detta moment tränas? (syftet)

Det gäller att övertyga spelarna om att denna kunskap gör dem till bättre spelare och ett bättre lag. Motivera spelarna.



### Hur ska spelarna lära sig momentet?

Instruktioner ges över hur momentet ska utföras. Här lär vi ut dessa instruktioner och då använder vi metoderna:  
VISA – FÖRKLARA – VISA  
eller  
VISA – PRÖVA – FÖRKLARA  
Vilken metod som används beror på vad vi ska instruera i.





# SPELARUTBILDNING 16-19 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.

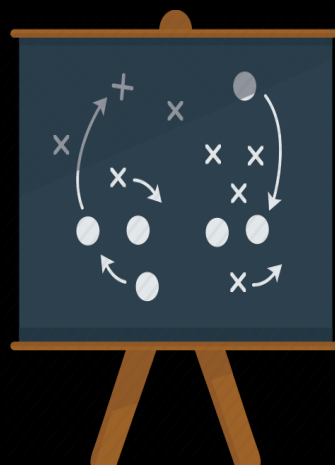
Ge tydlig information om momentet som ska tränas (exempel bredsidespassningar). Tala även mycket kort om hur träningen ska gå till.



## 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 16-19 ÅR

## Grundförutsättningar Anfallspel

**Spelbredd-** Att göra spelytan så bredd 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:

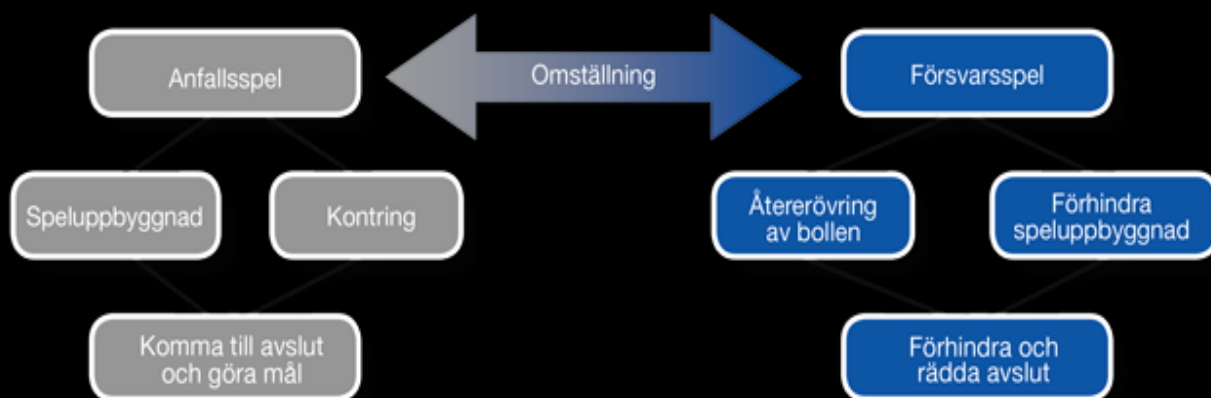
- Man skall kunna ingripa om den pressande spelaren blir överspelad

**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

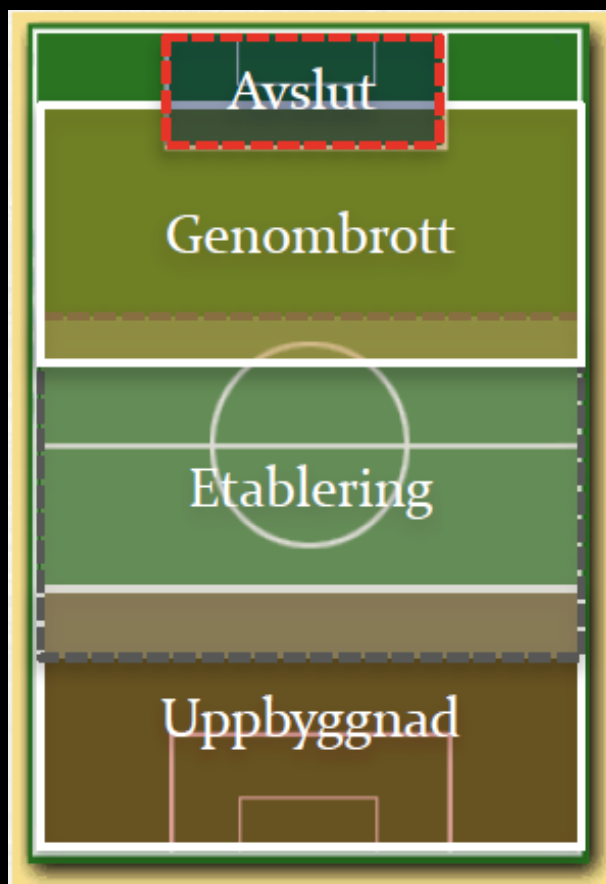


# SPELARUTBILDNING 16-19 ÅR





# SPELARUTBILDNING 16-19 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 16-19 ÅR

Formation: 4-2:3-1



NIVA 4 - Träna för att Prestera



EMPATI  
RESPEKT  
TÅLAMOD  
SAMARBETE  
MÅLMEDVETEN





# SPELARUTBILDNING 16-19 ÅR

Formation: 4-4-2





# SPELARUTBILDNING 16-19 ÅR

Formation: 3-5-2



NIVA 4 - Träna för att Prestera



EMPATI  
RESPEKT  
TÅLAMOD  
SAMARBETE  
MÅLMEDVETEN





# SPELARUTBILDNING 16-19 ÅR



**NIVÅ 4 – Träna för att Prestera**

## Tränarstil

- 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

## 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



# SPELARUTBILDNING 16-19 ÅR



**NIVÅ 4 – Träna för att Prestera**

## Tränarstil

- 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

## 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 16-19 ÅR

Träningspass 1  
75 min

Anfallsspel

Uppvärmning  
15 min



Huvuddel 1  
15 min



Avslutning  
15 min



Huvuddel 2  
30 min



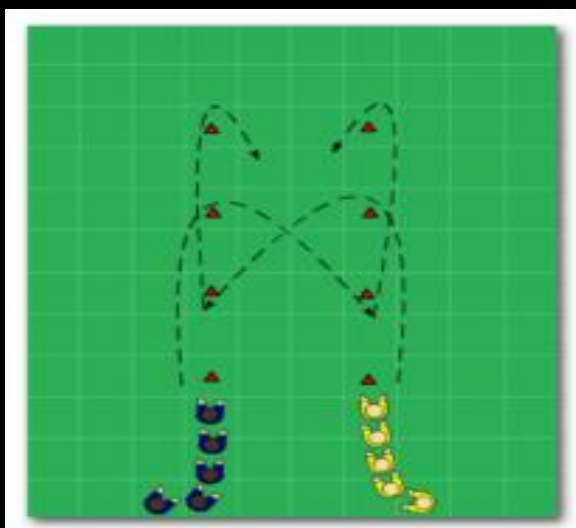


# SPELARUTBILDNING 16-19 ÅR

Träningspass 2  
75 min

Försvarsspel

Uppvärmning  
15 min



Huvuddel 1  
15 min



Avslutning  
15 min



Huvuddel 2  
30 min



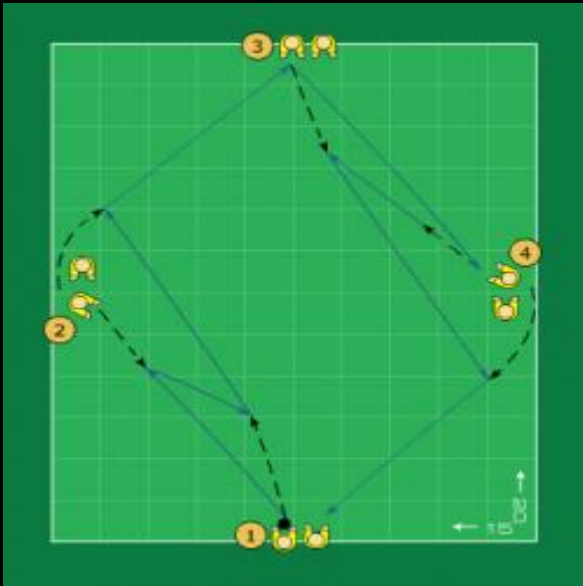


# SPELARUTBILDNING 16-19 ÅR

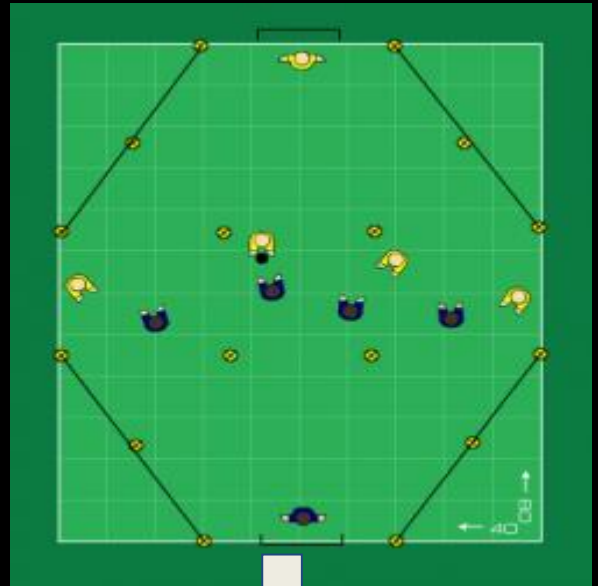
Träningspass 3  
75 min

Djupledsspel

Uppvärmning  
15 min



Huvuddel 1  
15 min



Avslutning  
15 min



Huvuddel 2  
30 min







# SPELARUTBILDNING 16-19 ÅR

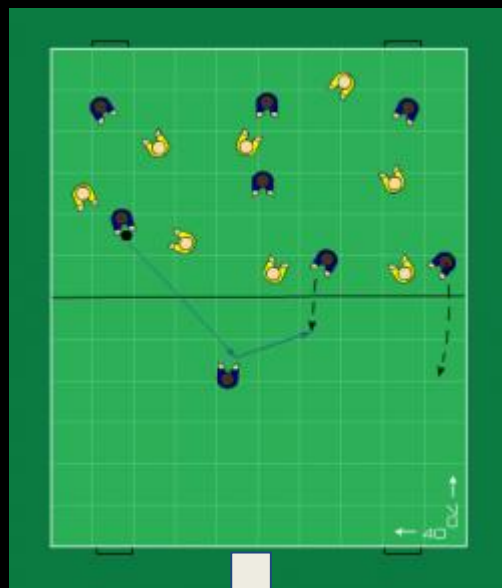
Träningspass 4  
75 min

Kontring/  
Djupledsspel

Uppvärmning  
15 min



Huvuddel 1  
15 min



Avslutning  
15 min



Huvuddel 2  
30 min



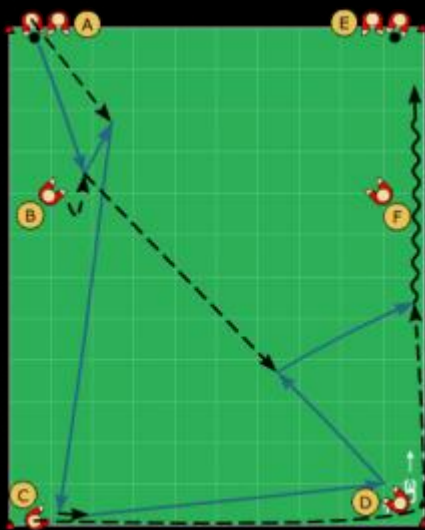


# SPELARUTBILDNING 16-19 ÅR

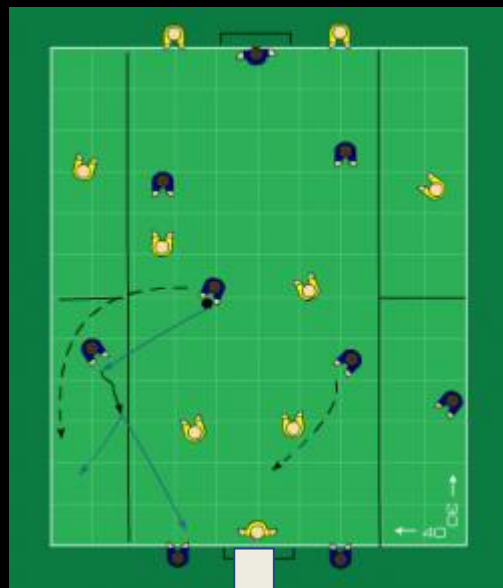
Träningspass 5  
75 min

Väggspel/  
Överlappning

Uppvärmning  
15 min



Huvuddel 1  
15 min



Avslutning  
15 min



Huvuddel 2  
30 min





# SPELARUTBILDNING 16-19 ÅR

Träningspass 5  
75 min

Defensiv  
omställning

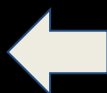
Uppvärmning  
15 min



Huvuddel 1  
15 min



Avslutning  
15 min



Huvuddel 2  
30 min





# SPELARUTBILDNING 16-19 ÅR



## NIVÅ 4 – Träna för att Prestera

### Tränarstil

- 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

## Färdigheter som spelare efter Nivå 4

- 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 4

- Väggspele
- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Uppflyttning
- Spelvändning
- Djupledsspel
- Offensiv omställning
- Defensiv omställning
- Överflyttning-centrering
- Uppflyttning-retirering