

Fagersta Södra IK

”Blåa tråden”



Hur kommer det sig att fler brasilianska spelare når proffsdrömmen?



- Geografiskt läge
- Befolkningsmängd

-
- Underlag
 - "Gatufotboll"
 - Barfota
 - Åldersöverskridande



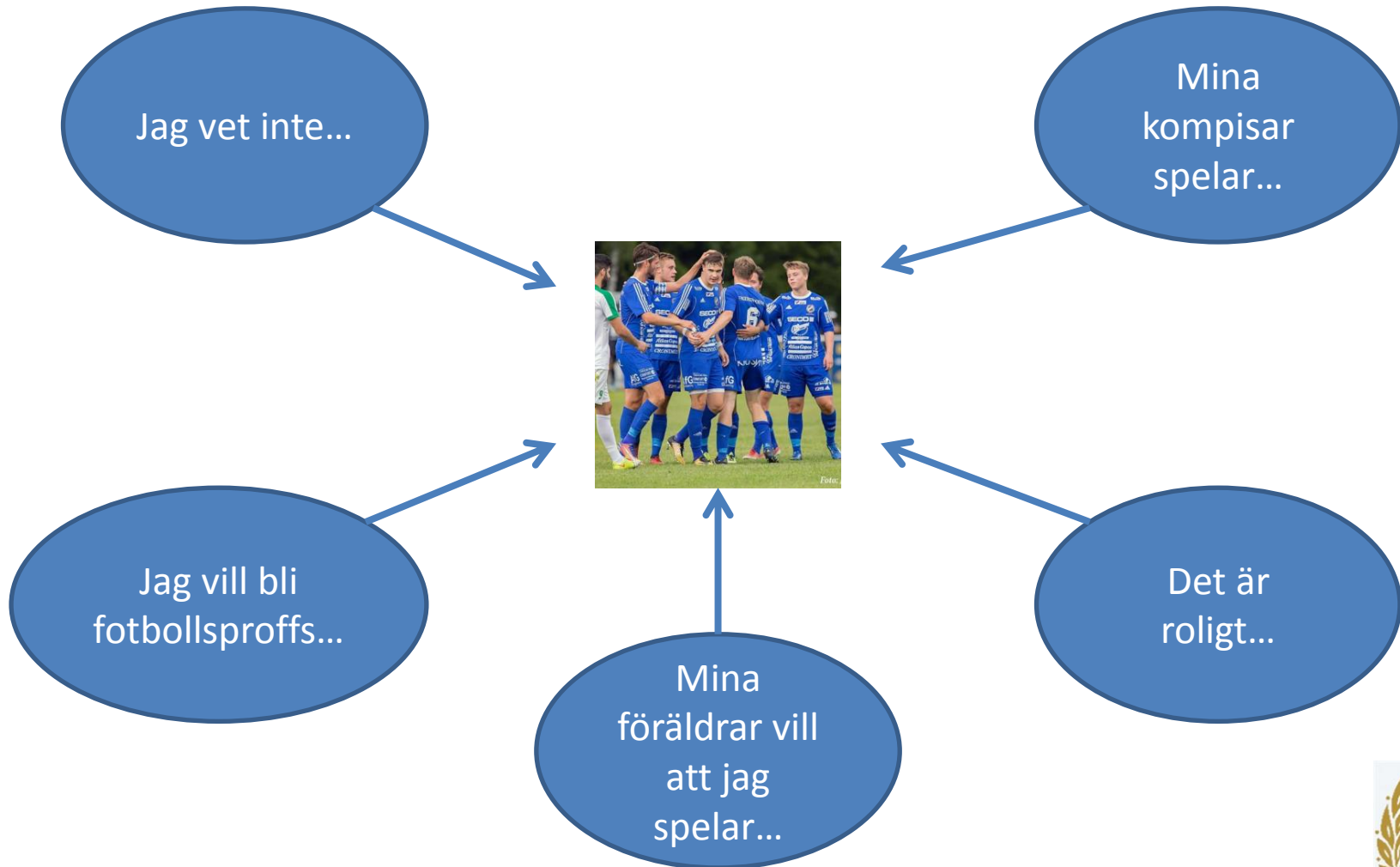
- Geografiskt läge
- Befolkningsmängd

-
- Ålders-kategoriserat



Varför spelar man fotboll?

(Vilka utmaningar ställs man som ungdomstränare inför?)



Hur kan vi anpassa oss efter detta?



GLÄDJE



GEMENSKAP



UTMANING



Övergripande oaktat ålder

Spela fotboll, träna inte fotboll

- Vi spelar alltid i rätt riktning så långt det går
- Vi jobbar med positiv förstärkning
- Vi respekterar alla
- Vi sköter oss
- Vi ser alla som är på träning
- Vi är förberedda
- Det finns inget som säger att man inte får träna med dom som är äldre eller yngre, naturligtvis i samråd och godkännande av respektive tränare (respektive tränare ska veta om någon ur det ena laget tränar med äldre/yngre)



Communication is key...

När vi jobbar åldersöverskridande

- Ledare måste kommunicera för att kunna jobba åldersöverskridande
 - Prata med varandra för att se vilka spelare som kan vara med/ är tillgängliga
 - Prata ej direkt med spelare eller förälder, gå alltid via någon ledare för respektive lag
 - Om en spelare ligger långt fram i utveckling, kontakta ledare för äldre årskull för att se om möjlighet finns för initialt träning
- Se till så att spelarna inte blir överbelastade
- Undvik missförstånd genom att vara tydliga och kommunicera.
- Välj inte ut spelare, ha en dialog med ledare i respektive lag. Den ledaren ser spelare i träning varje vecka och har en klar bild av utvecklingskurvan.



Föräldrar

- Bjud in föräldrar till matchgenomgång
 - Vad är syftet med dagens match?
 - Ex. passningar
- Låt föräldrarna hälsa på domaren innan matchen
- Motivera föräldrar att "heja" på alla spelare på planen



Vad ska vi träna på?

0-13 år

- Kondition & styrka – nej
 - Spelarna växer fortfarande och det gör lungorna också
 - Spelarna är olika fysiskt utvecklade
 - Integrera koordination i fotbolls-spelandet
- Teknik – ja
 - Det är anpassningsbart
 - Ej kopplat till storlek eller styrka
 - Det är integrerat i fotbollen

Vad bör vi träna på och när ska vi träna på det?

Spela fotboll, träna inte fotboll

- 0-10 år
 - Utveckla fotbollsspelaren
 - Individuellt spel
 - Teknik
 - Koordination
 - Skiftande underlag



Vad bör vi träna på och när ska vi träna på det?

Spela fotboll, träna inte fotboll

- 11-13 år
 - Utveckla fotbollsspelaren
 - Teknik
 - Koordination
 - Skiftande underlag
 - Utmana individen
 - Utveckla förståelse i fotbollsbegrepp



Vad bör vi träna på och när ska vi träna på det?

Spela fotboll, träna inte fotboll

- 14-16 år
 - Utveckla fotbollsspelaren
 - Fortsatt spel på mindre ytor
 - Mellanstort spel, stort spel
 - Positionsskiften
 - Beskrivning och träning i olika roller
 - Fördjupad förståelse i fotbollsbergepp
 - **Fotbollsfys**



Varför fokus på individ?

- Anpassningsbar träning
 - Justera nivå
 - Stegringar
- I sin fotbollsresa så kommer man stöta på olika ledare och tränare som har olika synsätt på fotboll, om individen är anpassningsbar och så pass skicklig individuellt så passar den in i många system.
- Att träna taktiska riktlinjer har man gott om tid med när man börjar juniorspel och seniorspel

Vilket lag i en förening måste vinna?

- Fokus på prestation kontra resultat
- Räkna på kreativa sätt
- Se till att individen får utveckling
- Utbildning av ledare
- Skifta spelsystem och positioner ofta
- Våga ge spelare chansen att prova



Övningsexempel

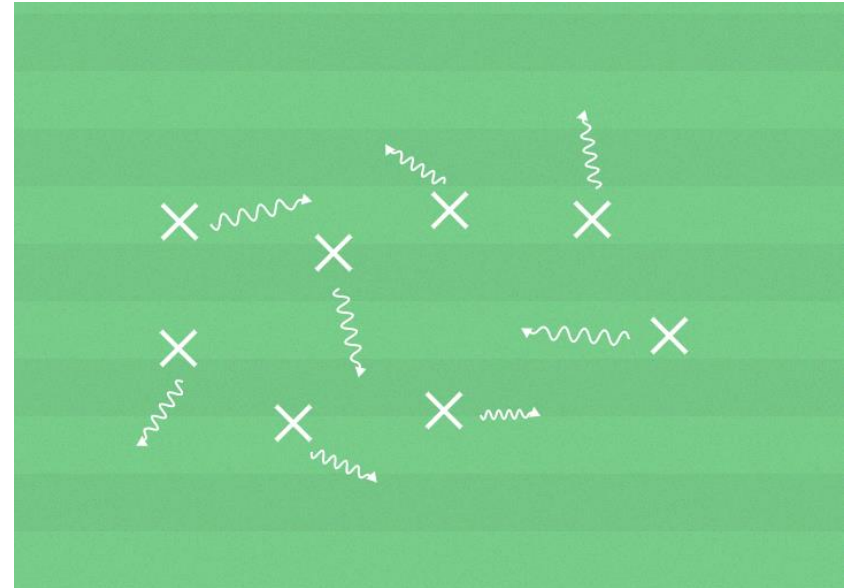
0-10 år



0-10 år

Syfte: Fotbollskoordination

1. Kryp och förflytta bollen genom att röra den med olika kroppsdelar – händerna, huvudet, knäna, vristerna och fotsulorna.
2. Stå bredbent och för bollen runt huvudet, magen-ryggen och benen-knäna.
3. Använd bollen som en "penna" och skriv dittnamn genom att rulla bollen på marken.
4. Stå bredbent och rulla bollen i en åtta mellan benen.
5. Stå med fötterna nära varandra och rulla bollen som en nolla runt kroppen eller som en etta vid sidan om kroppen.
6. Spring och studsa bollen med båda händerna hårt i marken. Hoppa upp och fånga den så högt som möjligt.
7. Spring och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.
8. Spring baklänges och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.



0-10 år

Syfte: Driva boll

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att undvika att krocka med kamraterna?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

Öva - organisation

12 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Dela ytan i två rektanglar.

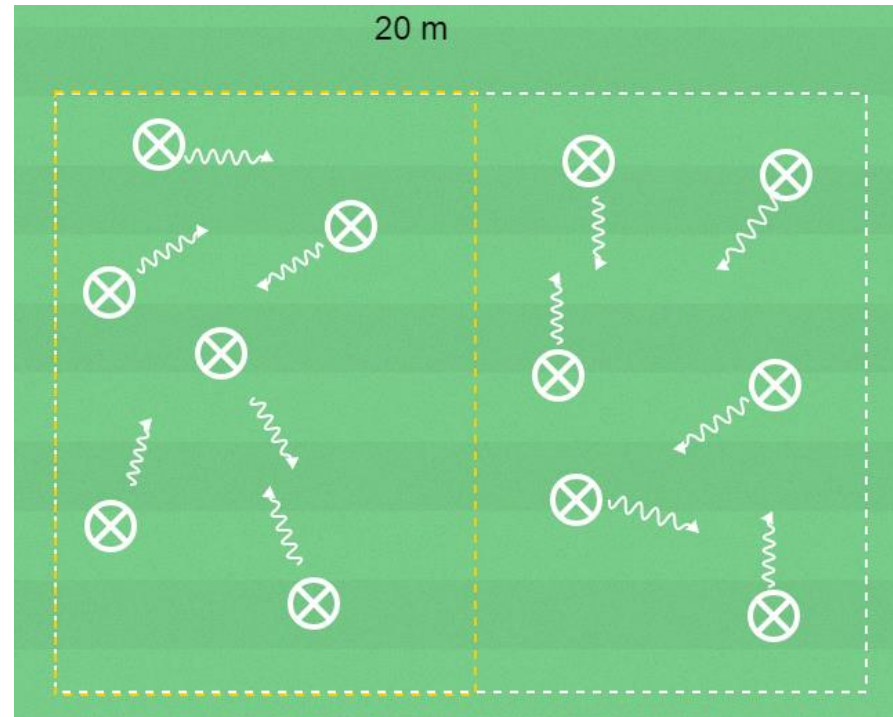
6 barn driver sina bollar i den ena rektangeln och 6 barn driver i den andra rektangeln.

Vid signal byter barnen rektangel.

Stegring

Gör 4 kvadrater med 3 barn i varje.

Vid signal från dig byter barnen till en annan kvadrat.



0-10 år

Syfte: Att driva boll

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen?

När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.

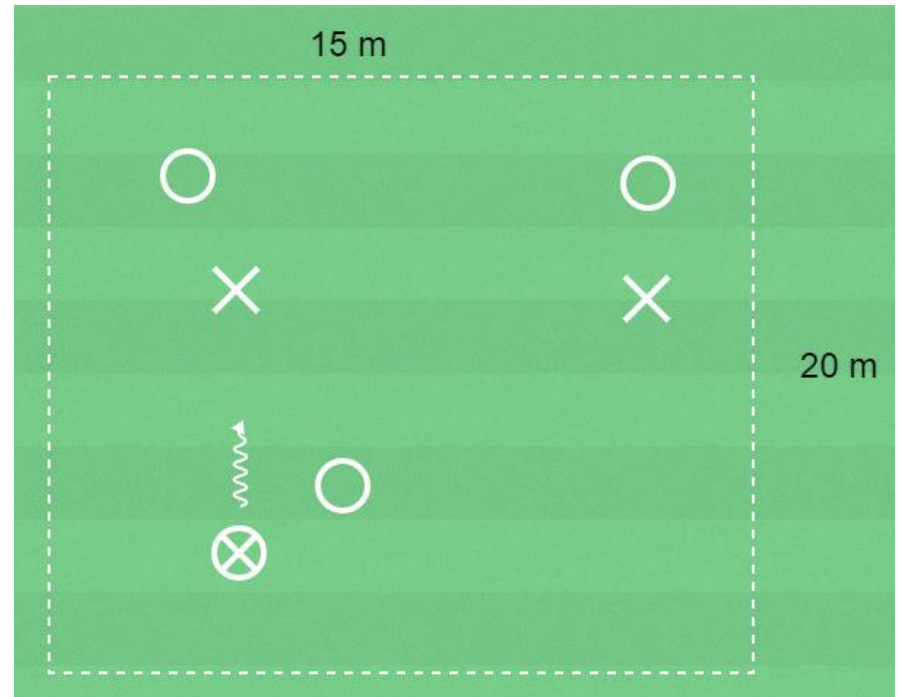
Öva - organisation

6 barn, spelplan 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen försvarar var sin mållinje och gör mål genom att driva bollen över motståndarnas mållinje.



0-10 år

Syfte: Vändning

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att få bra balans när du vänder?

Jag böjer i höftleden och knäna och håller ut armarna.

Öva - organisation

8 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

Öva - anvisningar

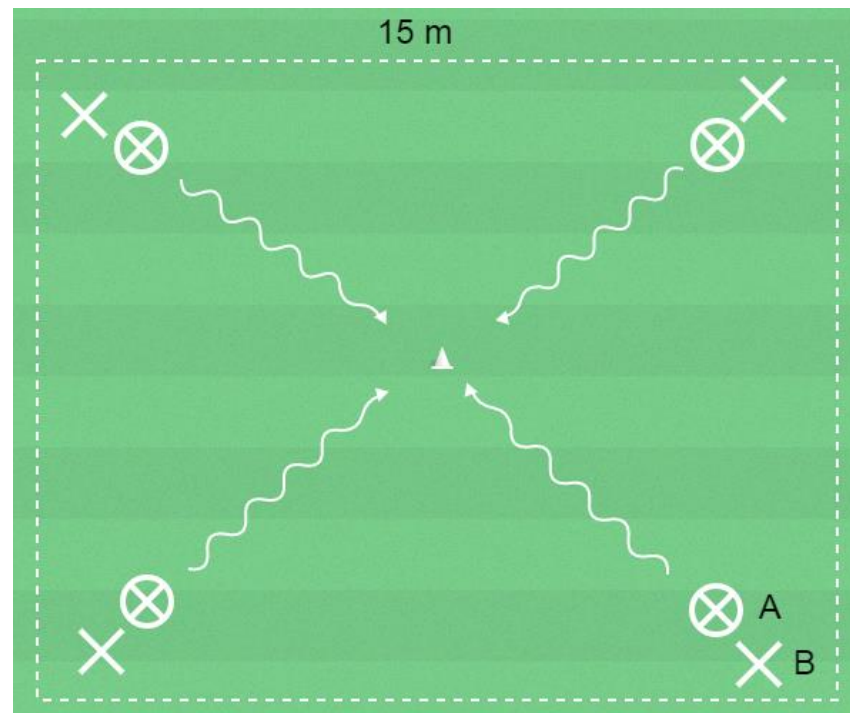
Barnen placerar sig parvis vid kvadratens hörn och med en boll per par.

A driver bollen till konen i mitten av kvadraten, vänder 180 grader och driver tillbaka till B som upprepar.

Låt barnen vända åt både höger och vänster.

Variant

Barnen vänder 90 grader och driver mot ett annat hörn.



0-10 år

Syfte: Vändning

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

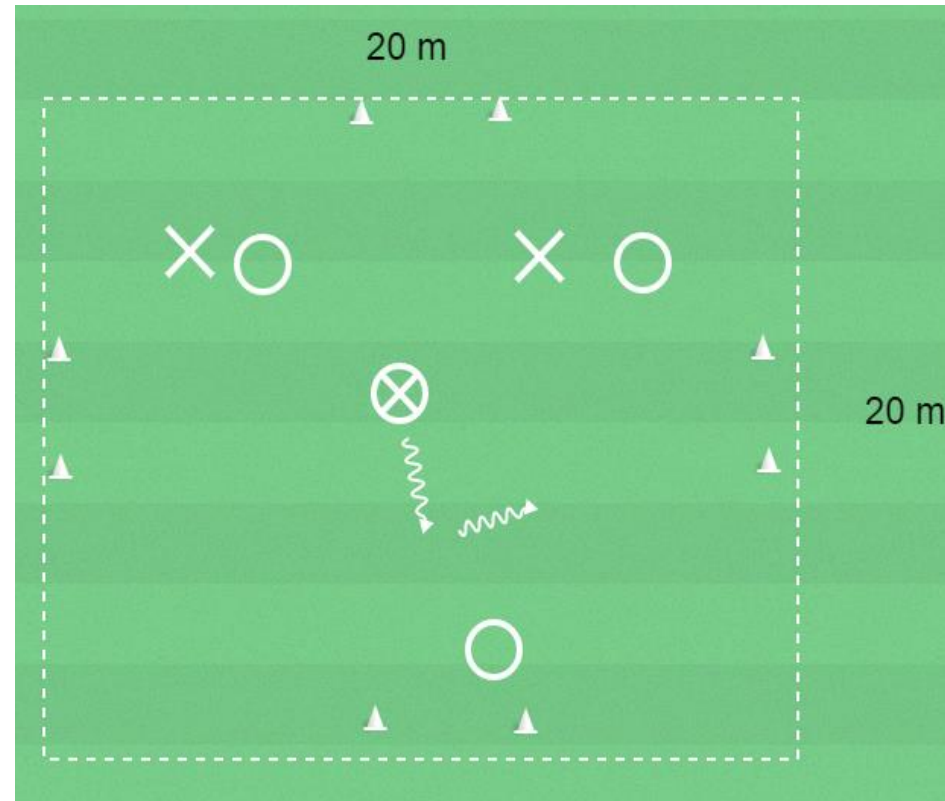
Öva - organisation

6 barn, spelplan 20 x 20 meter med 4 konmål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen gör mål genom att driva in bollen i valfritt mål



0-10 år

Syfte: Utmana, finta, dribbla

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Polisen tappas balansen och hinner inte följa med mig.

Öva - organisation

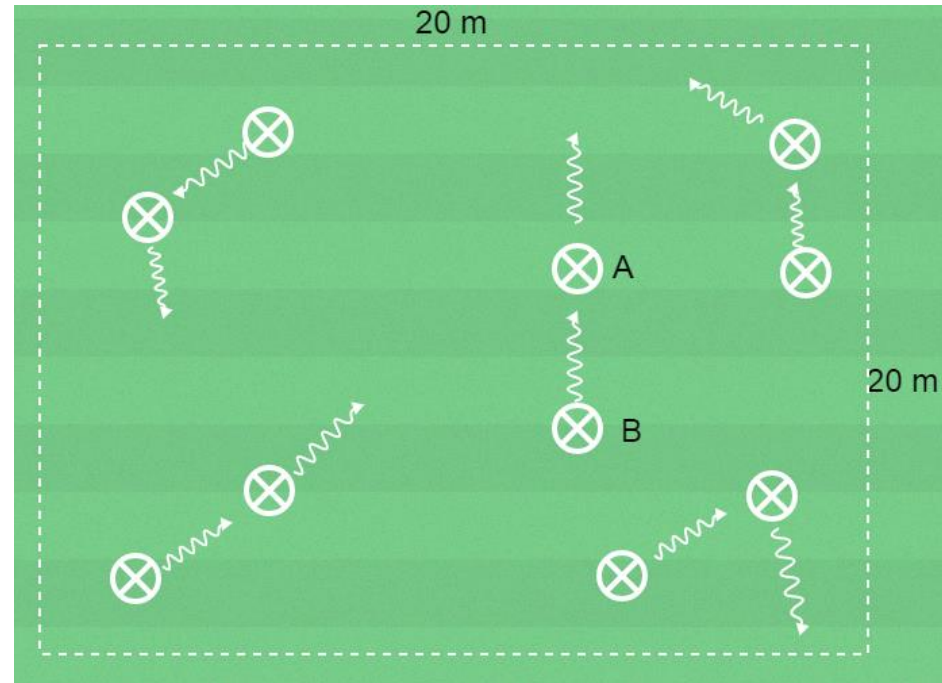
10 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner, västar.

Öva - anvisningar

Dela in barnen i par där alla har var sin boll.

A (tjuven) driver bollen fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt. Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. Barnen stannar på signal från tränaren. Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att "vinna".

Byt uppgift.



0-10 år

Syfte: Utmana, finta, dribbla

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.

Var har du blicken när du tar dig förbi motspelaren?

Jag tittar på bollen vid dribblingen och lyfter blicken när jag passerat motspelaren.

Öva - organisation

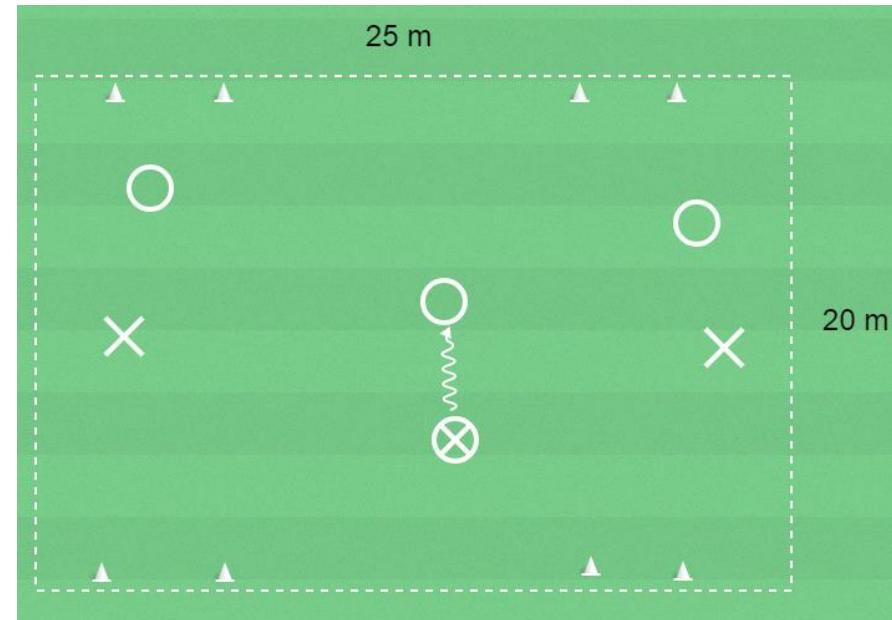
6 barn, spelplan 20 x 25 meter med 4 små mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.

Någon spelare måste först dribbla förbi en motspelare innan laget får göra mål.



0-10 år

Syfte: passning, mottagning

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

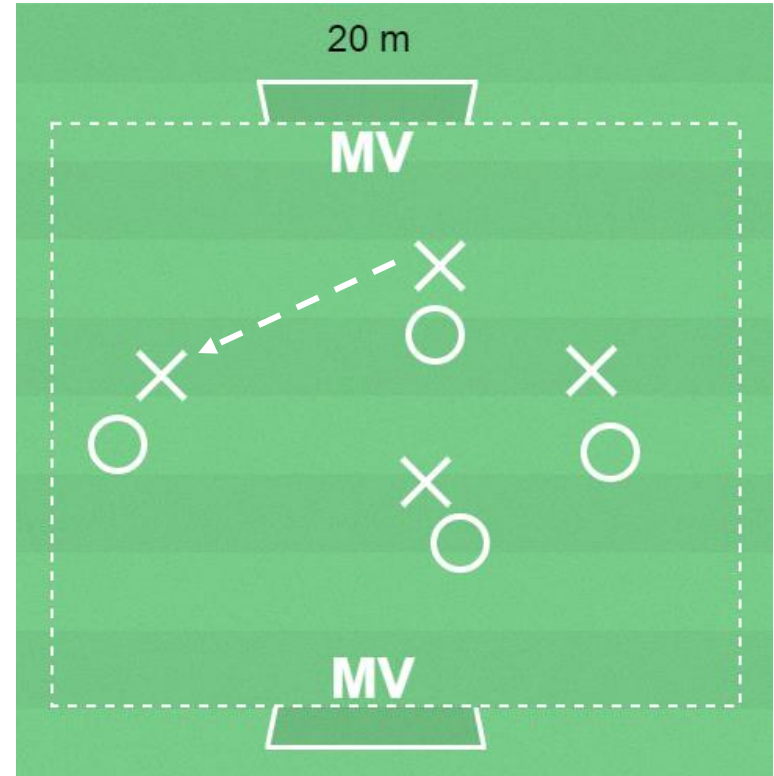
Jag tittar upp och flyttar bollen bort från närmaste motspelare.

Öva - organisation

10 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.



0-10 år

Syfte: Skjuta

Varför?

Göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?

Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

Öva - organisation

8 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Dela in barnen i 2 lag.

Barnen i lag A har var sin boll.

De ska med sina egna bollar skjuta ner bollarna som ligger på konerna.

När lag A har skjutit är det lag B:s tur.



0-10 år

Syfte: Skjuta och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?

Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Öva - organisation

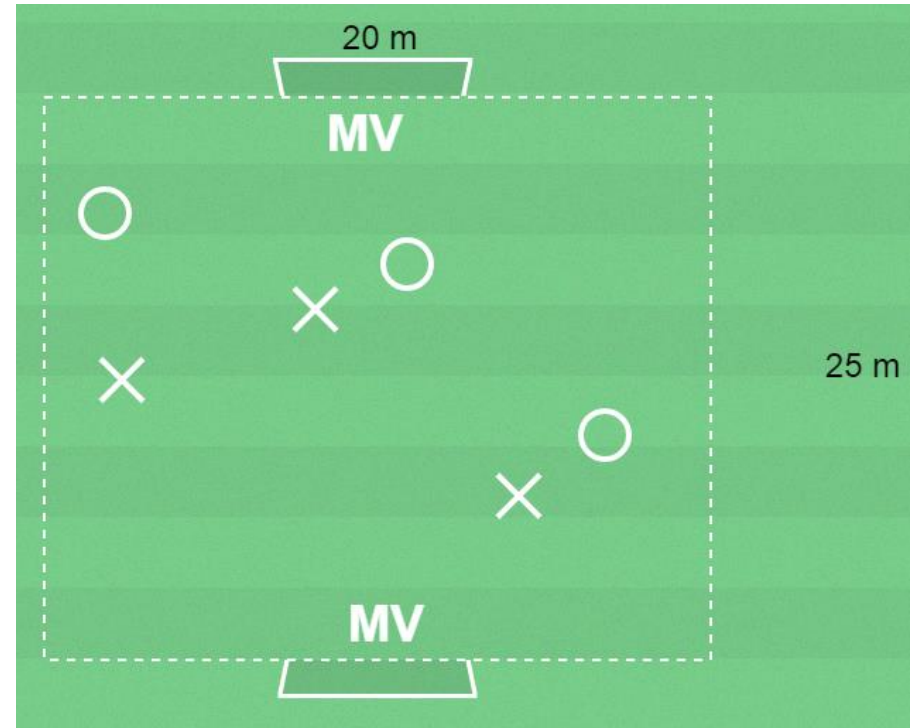
8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Lagen ska sträva efter att skjuta ofta.

Byt målvakter efter några minuter.



Övningsexempel

11-13 år



11-13 år

Syfte: Passning

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Hur sätter du ner stödjebenets fot precis innan du passar?

Jag låter foten på stödje benet peka dit jag ska passa.

Hur gör du för att få kraft i passningen?

Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.

Öva - organisation

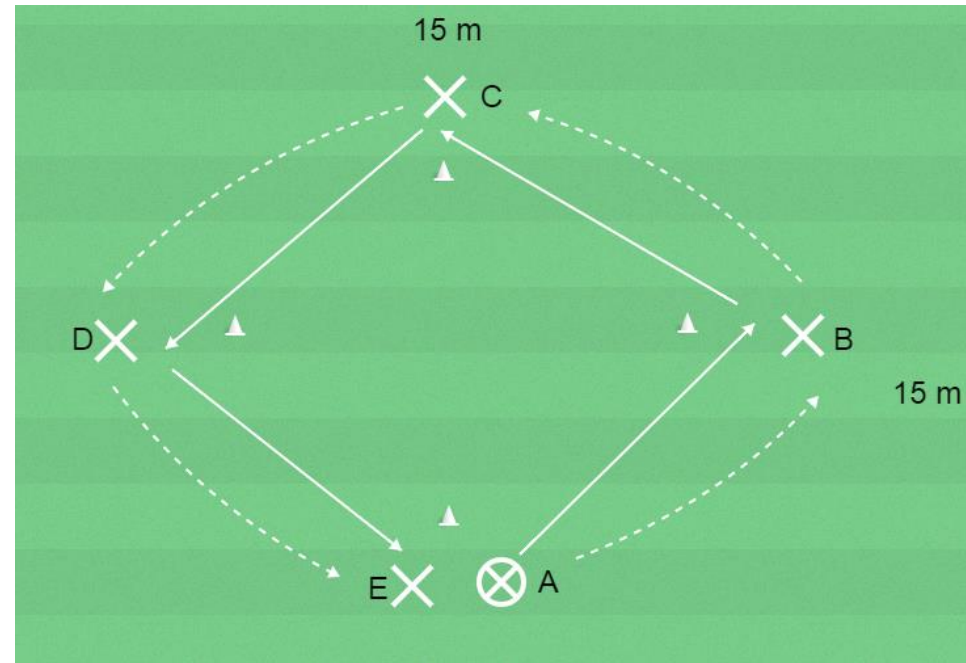
5 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

Öva - anvisningar

A passar bollen till B som tar emot bollen och passar till C.

C tar emot bollen och passar till D osv.

Följ bollen efter passning.



11-13 år

Syfte: Mottagning/driva boll

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att snabbt kunna vända vid konerna?

Jag tittar upp så jag vet var konerna finns.

Öva - organisation

8 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

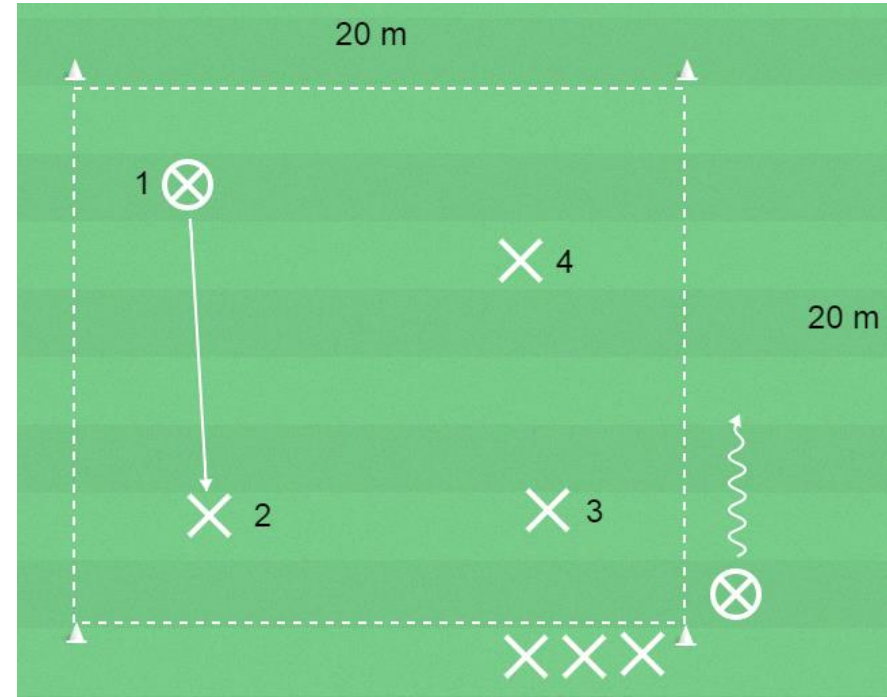
Öva - anvisningar

Dela in barnen i 2 lag och numrera dem från 1 till 4. Barnen i "innetaget" passar bollen till varandra i nummerordning och med 2 tillslag.

Barnen i "utelaget" driver, en i taget, en boll runt ytan, medan barnen i "innetaget" passar till varandra.

När alla i "utelaget" är klara räknas hur många passningar som "innetaget" hunnit göra.

Byt uppgifter.



11-13 år

Syfte: Samarbete

Varför?

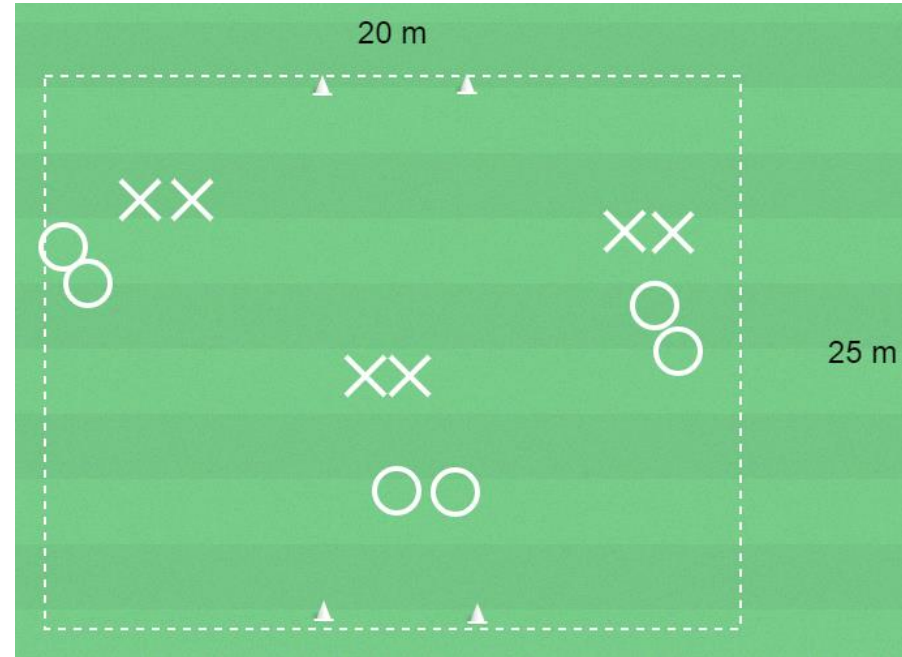
Träna barnens samarbete.

Öva - organisation

12 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 små mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 3 par mot 3 par där varje par håller varandra i händerna.
Om barnen i ett par släpper varandras händer går bollen över till motståndarna.



11-13 år

Syfte: Väggspelet

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexempel:

Tänk på (bollhållaren)

Vad gör du i god tid före väggspellet?

När spelar du bollen till väggen?

Tänk på (väggen)

När gör du dig spelbar?

Hur står du med kroppen när bollhållaren passar?

Öva - organisation

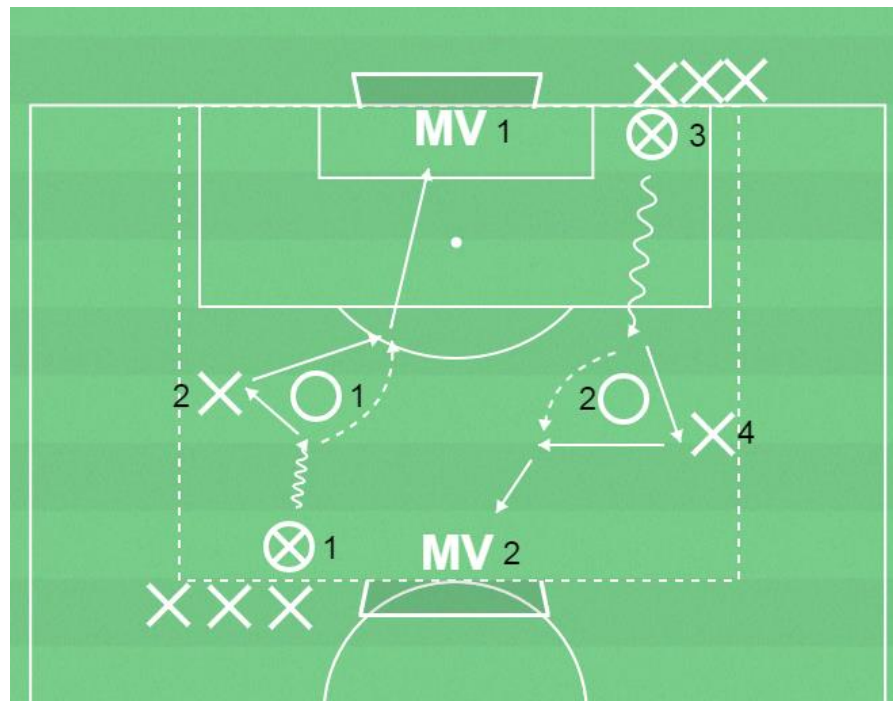
2 målvakter, 12 utspelare, yta 40 x 25 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

X1 utmanar O1, spelar vägg med X2 och avslutar mot Mv1.

Övningen genomförs mot båda målen samtidigt.

Efter avslut ställer sig spelarna i motsatt led.



11-13 år

Syfte: Överlappning

Varför?

Skapa numerära överlägen.

Hur?

Frågeexempel:

Tänk på (bollhållaren)

Hur gör du när du utmanar motspelaren?

Hur spelar du bollen?

Tänk på (djupledslöpande spelare)

Hur kan du göra bollhållaren medveten om att du är på väg?

Hur bör du tajma din löpning?

Öva - organisation

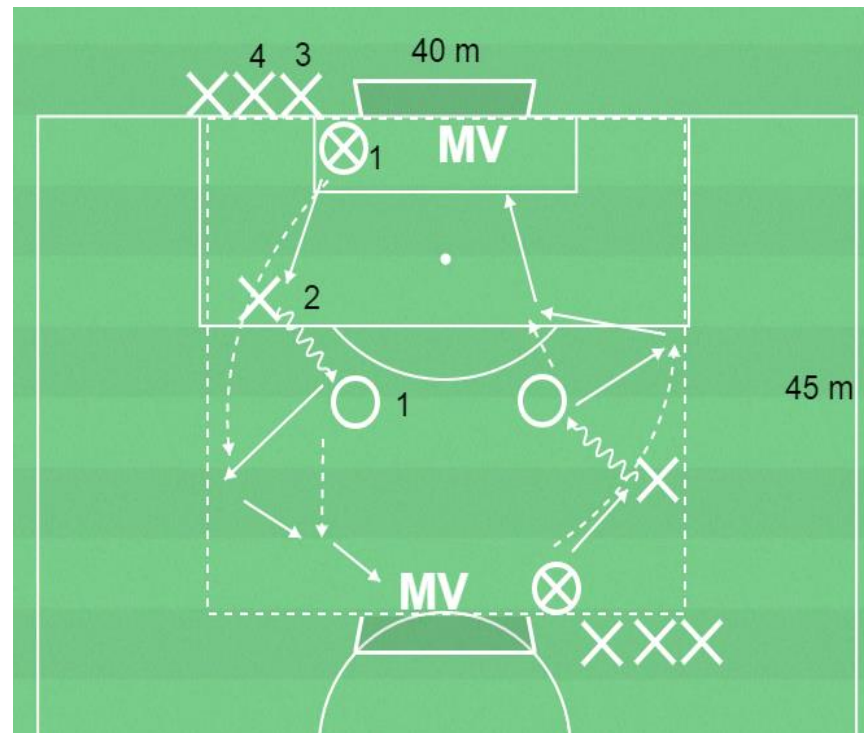
2 målvakter, 12 utespelare, yta 45 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

X1 passar till X2 som utmanar O1.

X1 gör överlappning och får en passning från X2.

X1 passar till X2 som avslutar mot Mv1.



11-13 år

Syfte: Ta bollen

Varför?

Hindra motståndarna från att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du så att du kan ta bollen från motspelaren?

Jag försöker komma så nära som möjligt.

Hur gör du för att styra motspelaren i en viss riktning?

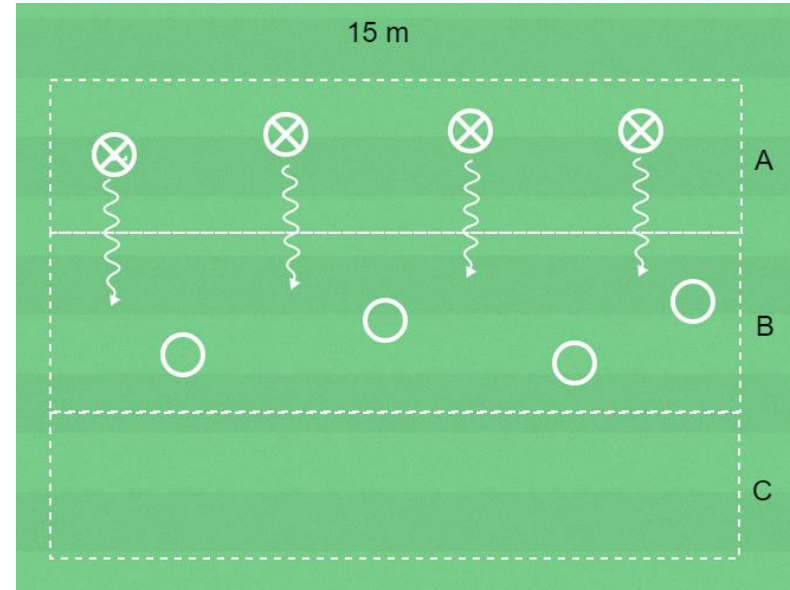
Jag rör mig mot den fot där motspelaren har bollen.

Öva - organisation

8 barn, yta 15 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Dela in barnen i 2 lag med 4 i varje och ytan i tre zoner: A, B och C. Alla i blått lag hämtar var sin boll i zon A och driver in bollarna i zon B. Rött lag ska erövra bollarna i zon B och driva in dem i zon C.



11-13 år

Syfte: Ta bollen

Varför?

Hindra motståndarna från att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du så att du kan ta bollen från motspelaren?

Jag försöker komma så nära som möjligt. Då blir det också svårt för motspelaren att passa bollen framåt.

Hur gör du för att snabbt komma nära bollhållaren?

Jag springer redan när bollen är på väg till motspelaren.

Hur gör du för att styra motspelaren i en viss riktning?

Jag rör mig mot den fot där motspelaren har bollen.

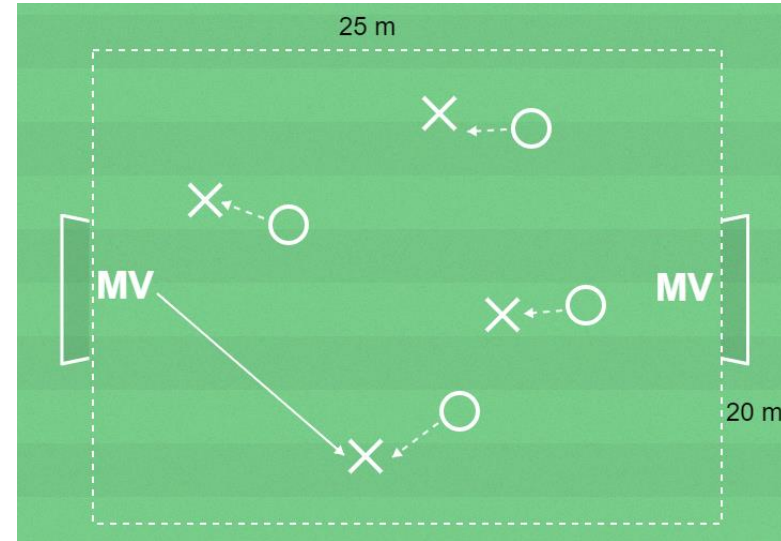
Öva - organisation

10 spelare, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.

Det försvarande laget ska hindra motståndarna från att komma till avslut.



11-13 år

Syfte: Spelbredd & Speldjup

Varför?

Använda en stor del av planens yta.
Spela bollen både framåt och bakåt.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

Öva - organisation

10 spelare, spelplan 40 x 30 meter med 6 konmål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

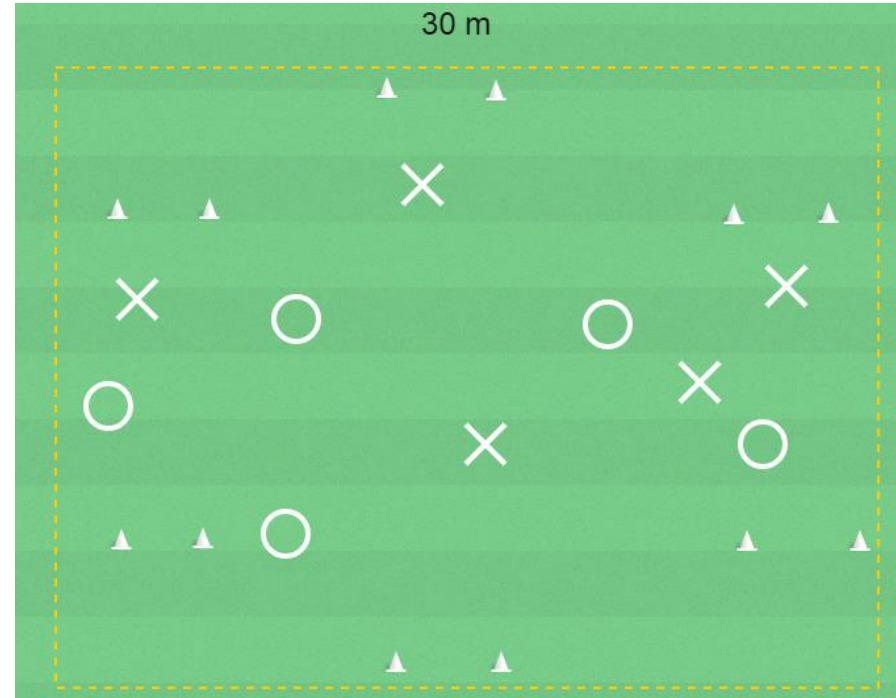
Spel 5 mot 5.

Lagen gör mål i tre mål på offensiv planhalva.

Mål görs genom att driva bollen genom målet på kortsidan eller genom målen på långsidorna.

Stegring

Sätt två mål på mittlinjen som båda lagen får utnyttja för att både driva och passa bollen genom.



11-13 år

Syfte: Markering

Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

Hur?

Frågeexempel

Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare?

Jag ska kunna se motspelaren och bollen.

Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar?

Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

Öva - organisation

6 barn, spelplan 25 x 20 meter med 1 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

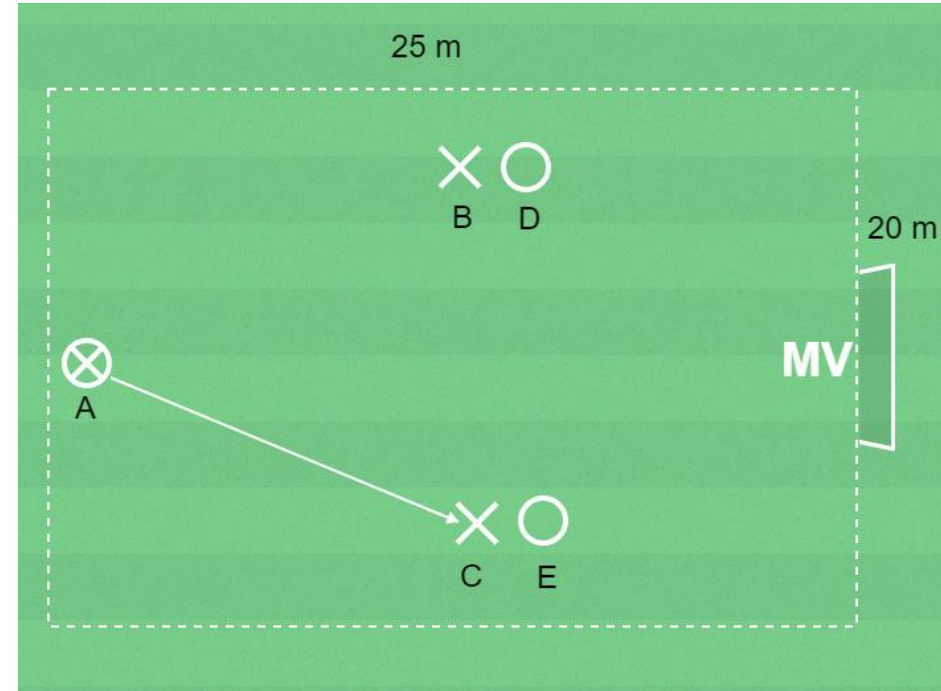
Spel 2 + 1 uppgivare mot 2 + målvakt.

Uppgivaren A passar till B eller C som ska försöka göra mål.

D och E markerar var sin anfallsspelare.

Om försvarsspelarna vinner bollen passar de till A.

Byt uppgifter.



11-13 år

Syfte: Markering

Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

Hur?

Frågeexempel

Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare?

Jag ska kunna se mot spelaren och bollen.

Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar?

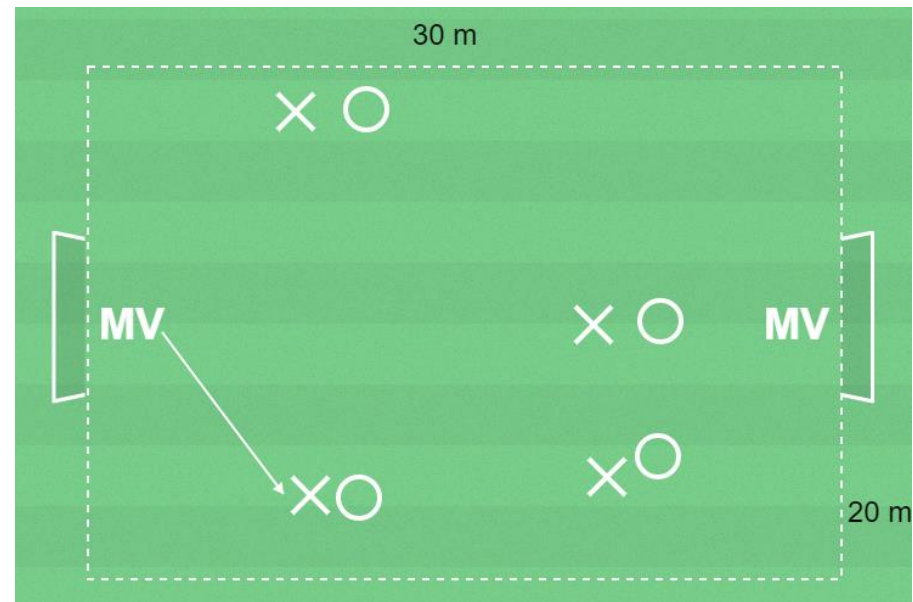
Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

Öva - organisation

10 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter där spelarna markerar var sin motspelare.



11-13 år

Syfte: Spelbarhet

Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

Hur?

Frågeexempel:

Hur kan du hjälpa dina medspelare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?

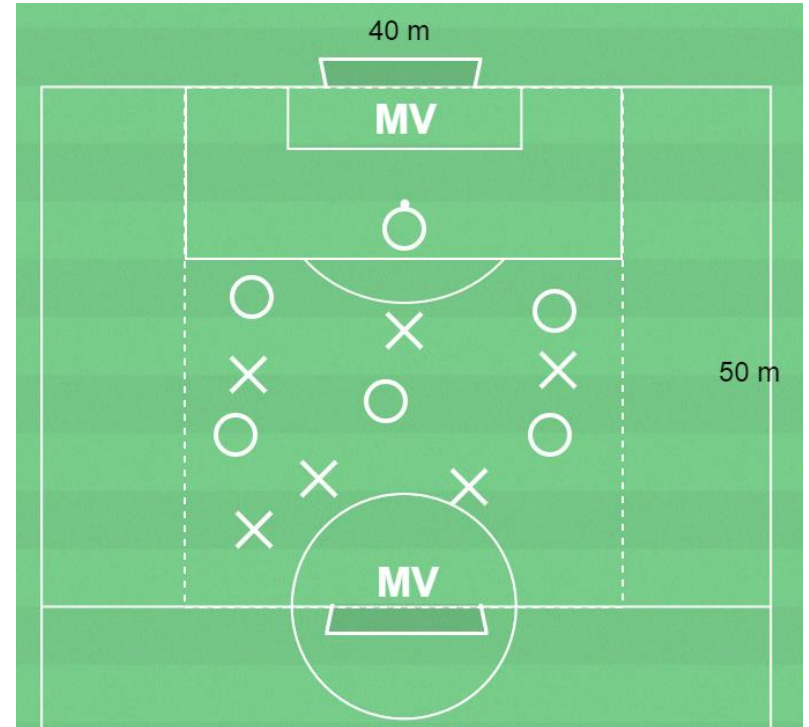
Vad ska du göra om flera av dina medspelare har valt korta spelavstånd?

Öva - organisation

2 målvakter, 12 utspelare, spelplan 50 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 6 mot 6 med målvakter.



11-13 år

Syfte: Ta emot bollen

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

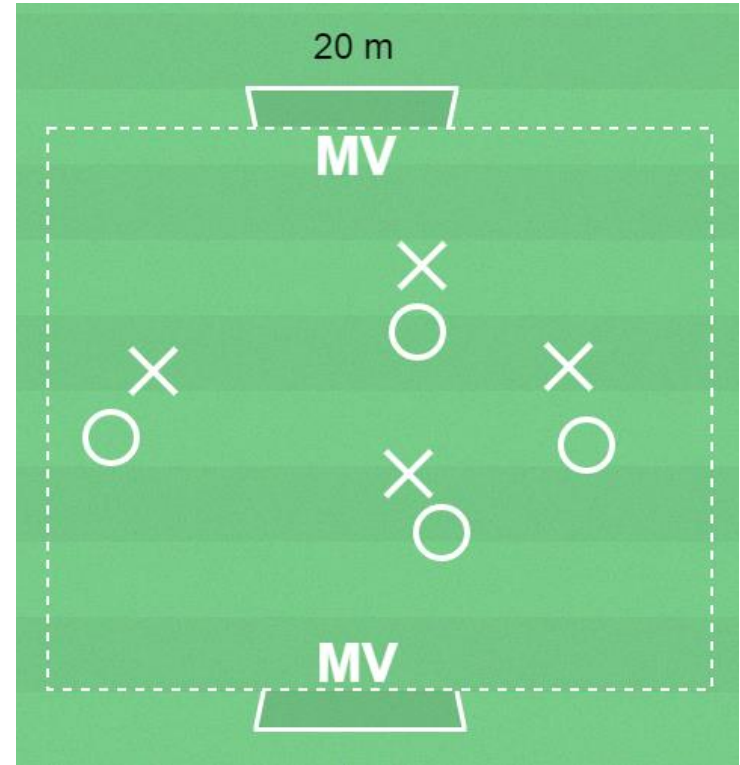
Jag tittar upp och flyttar bollen bort från närmaste motspelare.

Öva - organisation

10 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.



11-13 år

Syfte: Spelbarhet & Speldjup

Varför?

Använda en stor del av planens yta.
Spela bollen både framåt och bakåt.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?
Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?
Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

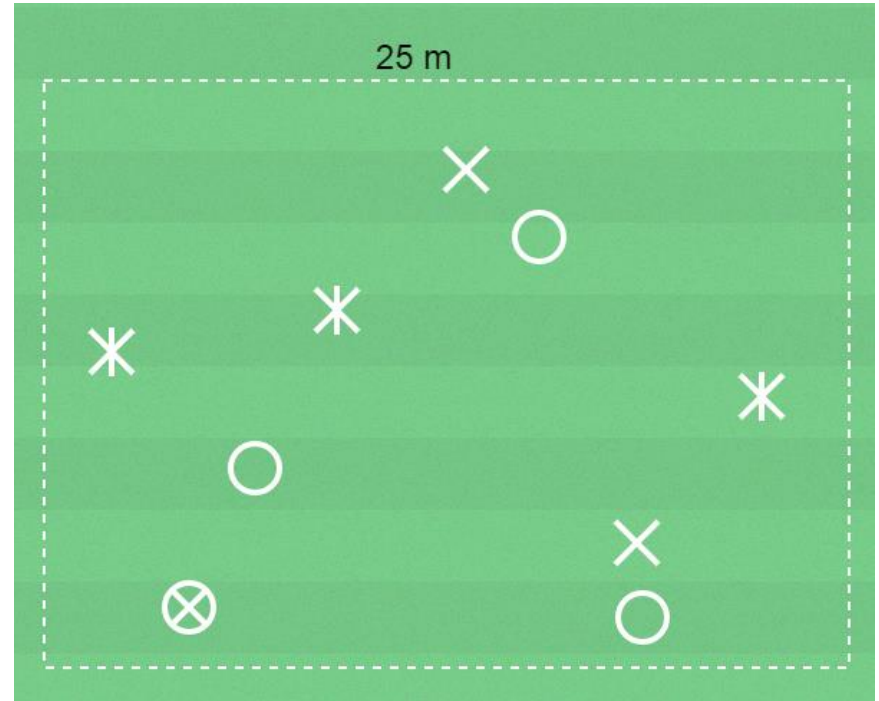
Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?
Jag rör mig mot en fri yta.

Öva - organisation

9 barn, yta 25 × 20 meter, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 3 mot 3 + 3 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget. 2 av de extra spelarna har fasta positioner längs sidorna. 1 av de extra spelarna rör sig fritt på spelplanen.
Byt uppgifter.



11-13 år

Syfte: Press

Varför?

Erövra bollen från motståndarna.

Hur?

Frågeexempel:

När ska du starta din press?

Hur nära motspelaren ska du vara när du pressar?

Hur ska du stå med kroppen när du pressar?

Öva - organisation

4 spelare, yta 20 x 10 meter, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

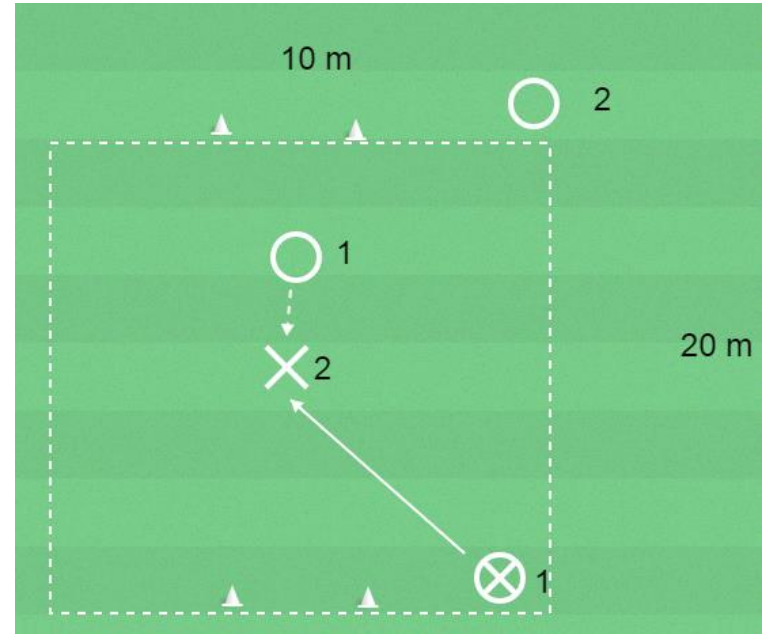
Spel 1 mot 1.

X1 passar till X2 som är felvänd.

O1 pressar X2 för att erövra bollen.

X2 får använda X1 för tillbakaspel.

Övningen vänder från lag O när O1 erövrat bollen, när X2 gjort mål eller när bollen hamnat utanför planen.



11-13 år

Syfte: Press och täckning

Varför?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

Hur?

Frågeexempel:

Vilken försvarsspelare pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigast att täcka?

Öva - organisation

2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 35 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

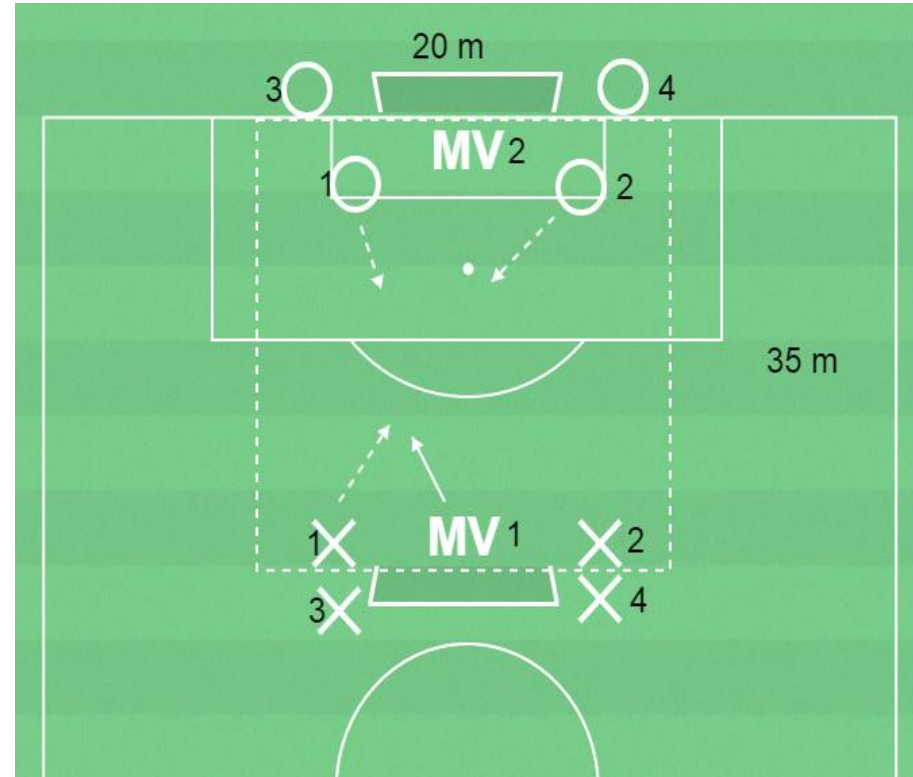
Öva - anvisningar

Spel 2 mot 2 med målvakter.

Mv1 kastar ut bollen till X1 och X2 som anfaller mot O1, O2 och Mv2.

Om O1 och O2 erövrar bollen anfaller de mot X1, X2 och Mv1.

Mv2 gör utkast till O3 eller O4 som anfaller mot X3, X4 och Mv1.



Övningsexempel

14-16 år



14-16 år

Syfte: Spelbarhet och vinna spelytor i djupled

Varför?

Vinna spelytor i djupled.

Hur?

Uppfyll grundförutsättningen spelbarhet.

Öva - organisation

2 målvakter, 6 utespelare, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

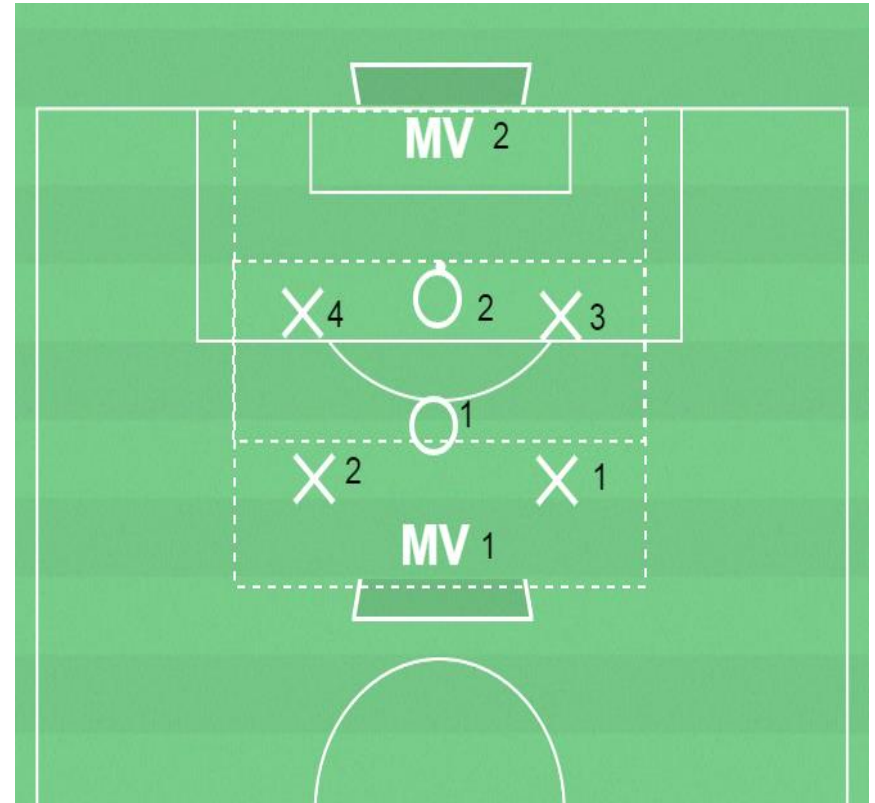
Gör en mittzon som är 10 x 20 meter.

Mv1, X1 och X2 ska spela sig förbi O1 och nå X3 eller X4 i mittzonen.

X3 och X4 ska spela vidare till Mv2 och O2 försvarar i mittzonen.

Mv2 fångar bollen och gör ett utkast till Mv1.

Om försvarsspelarna bryter har de maximalt två tillslag för att avsluta mot Mv1.



14-16 år

Syfte: Spelavstånd

Varför?

Ge bollhållaren möjlighet att variera längden på passningarna.

Hur?

Ge som medspelare bollhållaren minst två passningsalternativ med olika avstånd. Vinkla kroppen för att kunna passa vidare i en annan riktning.

Sök längre passning efter några korta passningar.

Öva - organisation

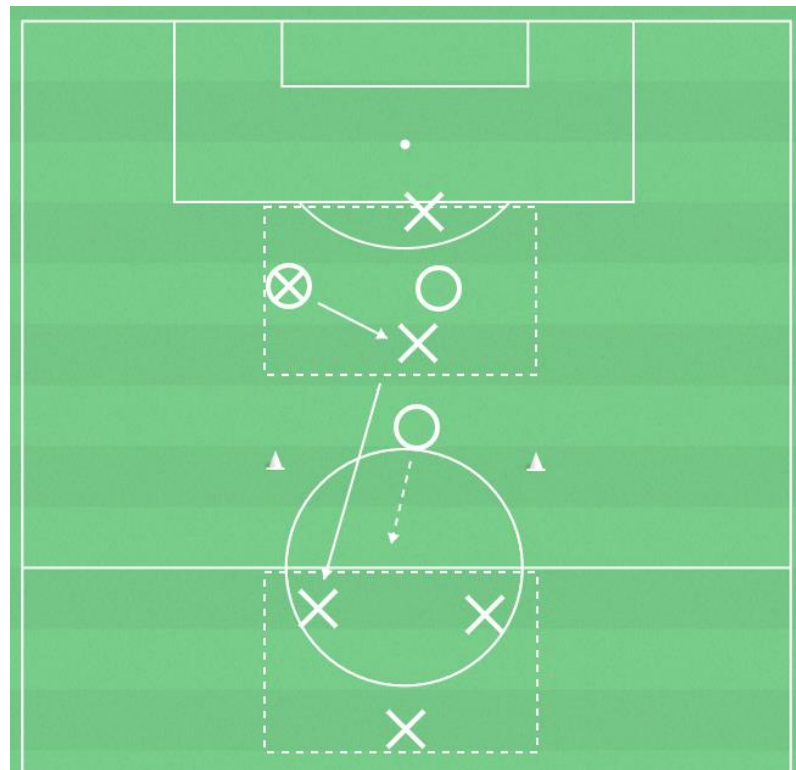
8 spelare, spelplan 45 x 10 meter, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Gör 2 kvadrater, 10 x 10 meter, vid ytans båda kortsidor.

Spel 3 mot 1 i en av kvadraterna. Efter några passningar spelas bollen till den andra kvadraten.

Försvaresspelaren som tillhör den andra kvadraten täcker ytan mellan kvadraterna i jämnhöjd med konen tills bollen spelas in i den andra kvadraten. Byt försvaresspelare efter viss tid.



14-16 år

Syfte: Spelbarhet

Varför?

Spela sig ur trånga situationer med kortpassningsspel.

Hur?

Var spelbar både till höger och vänster om bollhållaren. Välj som bollhållare det bästa alternativet för passning.

Öva - organisation

8 spelare, spelplan 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Dela in planen i 4 kvadrater på 10 x 10 meter.

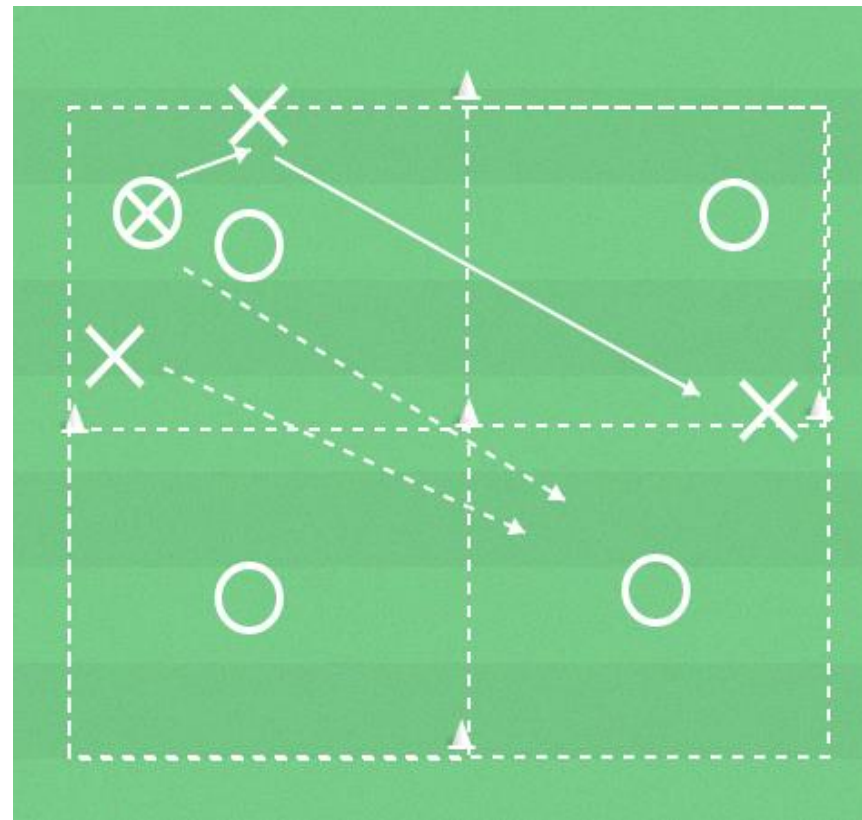
Spel 4 mot 4.

Det anfallande laget får ha 3 spelare i samma kvadrat, men det försvarande laget får bara ha 1.

De 3 anfallsspelarna ska försöka passa till den fjärde som finns i en annan kvadrat.

2 av spelarna följer med in i kvadraten efter passning.

Om försvarsspelaren bryter försöker han eller hon att snabbt passa till medspelare i någon av de andra kvadraterna.



14-16 år

Syfte: Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Stå med sidan i den riktning som du ska spela bollen och håll bollen med samma sidas hand.

Rotera kroppen på stödjebenet och för tillslagsfoten utåt och framåt för att få en flack bollbana.

Sikta på en bestämd medspelare.

Öva - organisation

2 målvakter, 14 utespelare, spelplan 80 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

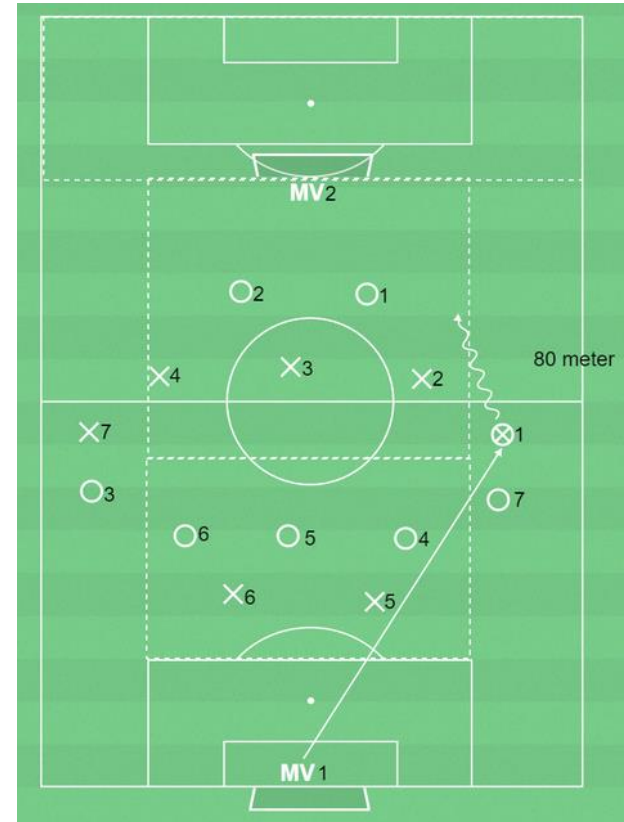
Öva - anvisningar

Mv1 spelar bollen på volley till X1.

X1 är oattackerad i kantzonen.

X1 tar in bollen i anfallszonen och spelar tillsammans med X2, X3 och X4 mot O1, O2 och Mv2.

Efter avslutat anfall eller brytning spelar Mv2 bollen på volley till O3.



14-16 år

Syfte: Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget och vinna spelytor.

Hur?

Vänd spelet inom lagdelen med korta och långa passningar.

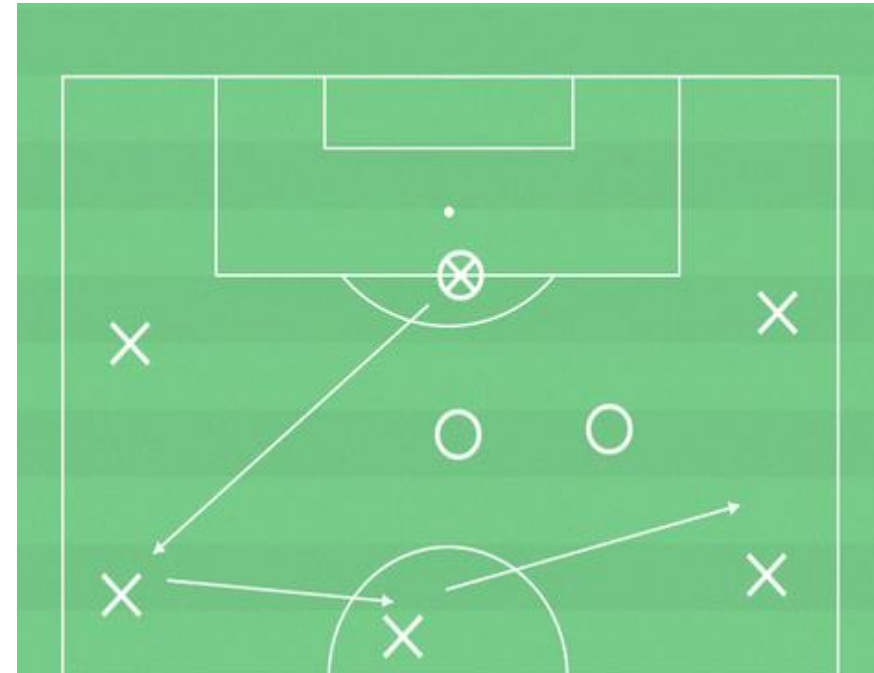
Passa till nästa lagdel med djupledspassning.

Öva - organisation

8 spelare, yta 35 x 60 meter och bollar.

Öva - anvisningar

Dela in spelarna i 2 lagdelar.



14-16 år

Syfte: Press och täckning

Varför?

Erövra bollen och förhindra att motståndarna gör mål.

Hur?

Pressande spelare

Stå med kroppen halvt vänd mot bollhållaren.

Ha låg tyngdpunkt genom att böja knäna och i höftleden

Täckande spelare

Anpassa avståndet till den pressande spelaren.

Kommunicera.

Öva - organisation

2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

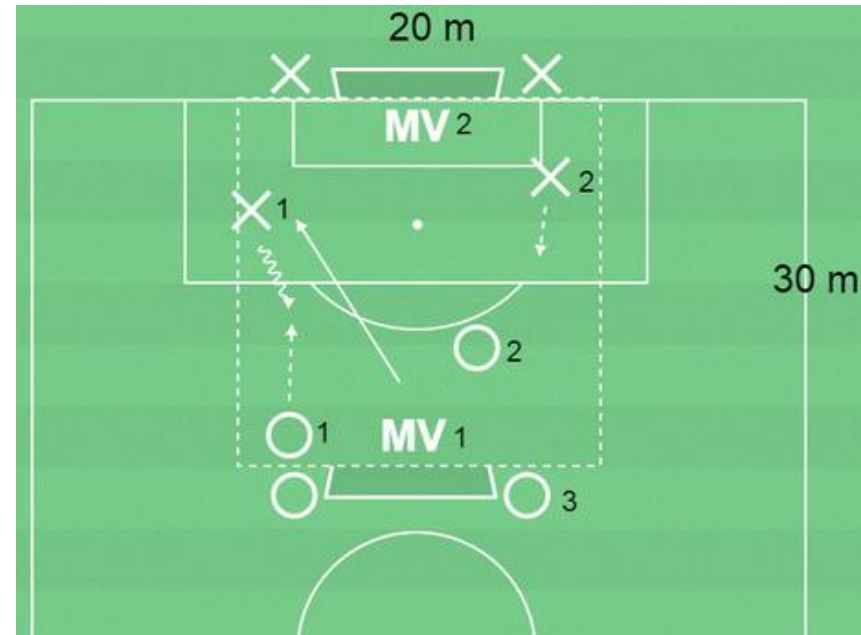
Öva - anvisningar

Spel 2 mot 2 med målvakter.

Mv1 kastar ut bollen till X1.

X1 och X2 anfaller mot O1, O2 och Mv1.

Mv2 kastar ut bollen till O3 och övningen vänder med nya utespelare.



14-16 år

Syfte: Direkt återerövring

Varför?

Förhindra kontring och själv kunna fortsätta spela anfallsspel.

Hur?

Agera omedelbart vid defensiv omställning.

Löp med hög fart mot bollhållaren.

Öva - organisation

1 målvakt, 16 utespelare, spelplan 45 x 60 meter med 1 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 8 mot 8 plus målvakt i det försvarande laget.

Lag X anfaller mot lag O för att göra mål.

När det försvarande laget erövrar bollen ska spelarna försöka ta sig över konlinjen med bollen under kontroll.

När lag X förlorar bollinnehavet ska spelarna sträva efter att direkt återerövra bollen.



14-16 år

Syfte: Indirekt återerövring

Varför?

Täcka ytorna bakom lagdelarna.

Hur?

Återgå snabbt till utgångspositioner i försvarsspel.

Minimera ytan bakom backlinjen och mellan lagdelarna.

Återerövra bollen.

Öva - organisation

1 målvakt, 18 utespelare, spelplan 70 x 60 meter med 1 mål, bollar, koner, och västar.

Öva - anvisningar

Mv spelar ut bollen till en av ytterbackarna.

Därefter spel 9 mot 9.

Lag X får poäng om spelarna kan driva bollen över konlinjen på motsatt planhalva.

Det försvarande lagets forward inleder försvarsspelet i höjd med konlinjen.

När det anfallande laget förlorar bollinnehavet ställer spelarna snabbt om och intar utgångspositioner för försvarsspel, till exempel 4-4-1.

Lag O försvarar konlinjen på andra planhalvan.



14-16 år

Syfte: Spelbredd

Varför?

Använda planens bredd för att komma till avslut och göra mål.

Hur?

Vid spel på ena kanten - sträva efter spelvändning till den andra kanten.

Forwards löper mot olika avslutsytor.

Öva - organisation

2 målvakter, 14 utespelare, spelplan 70 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

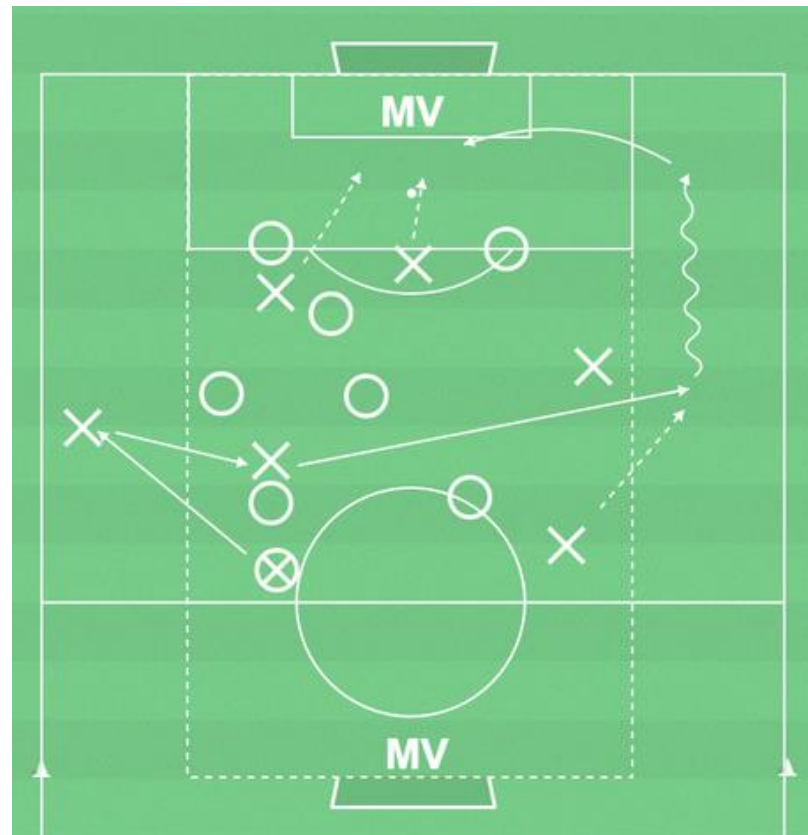
Öva - anvisningar

Gör en korridor på varje långsida.

Spel 7 mot 7 med målvakter i den centrala delen av planen.

Korridorerna får användas fritt för inlägg av det anfallande laget.

Inga försvarsspelare i korridorerna.



14-16 år

Syfte: Spelvändning

Varför?

Komma till avslut genom spelvändning.

Hur?

Vänd spelet ofta för att tvinga motståndarna att flytta över.

Följ upp spelvändning med djupledsspel.

Gör uppflyttning.

Öva - organisation

16 spelare, spelplan 36 x 60 meter med 6 konmål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 8 mot 8.

Lagen försvarar 3 konmål och anfaller mot 3 konmål.



14-16 år

Syfte: Zonmarkering

Varför?

Hindra att motståndarna kommer till avslut.
Erövra bollen.

Hur?

Markera den mest offensiva spelaren i respektive zon.
Titta på bollen och spelaren som ska markeras.

Öva - organisation

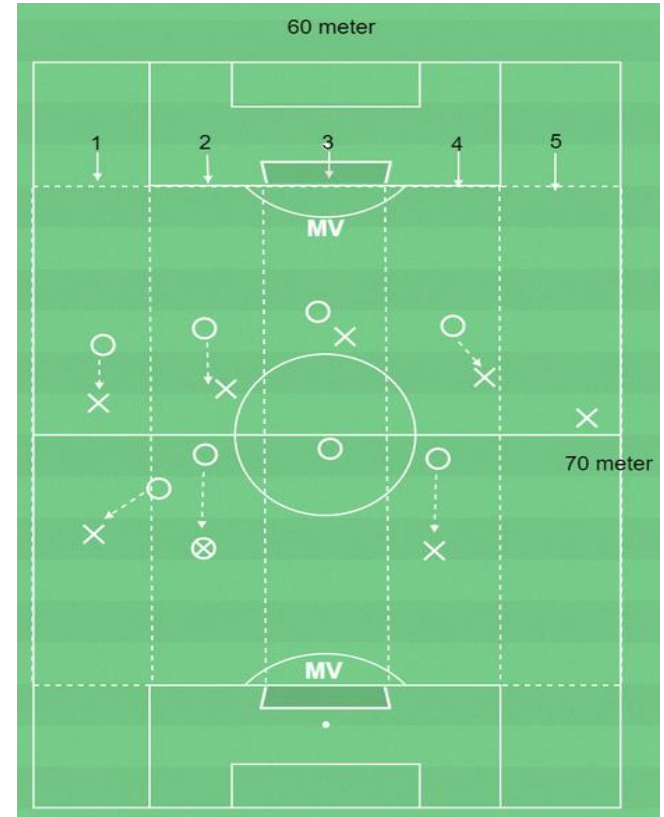
2 målvakter, 16 utespelare, spelplan 70 x 60 meter, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Dela in planen i 5 längsgående zoner.

Spel 8 mot 8 med målvakter.

Spelarna i det försvarande laget ska markera den mest offensiva spelaren i sin zon.



14-16 år

Syfte: Spelvändning

Varför?

Förhindra att motståndarna kan ta emot en passning från bollhållaren.

Hur?

Placera dig som försvarsspelare så att du kan se både bollen och motspelaren.

Placera dig på försvarssida – mellan bollhållaren och motspelaren.

Öva - organisation

14 spelare, yta 60 x 36 meter, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

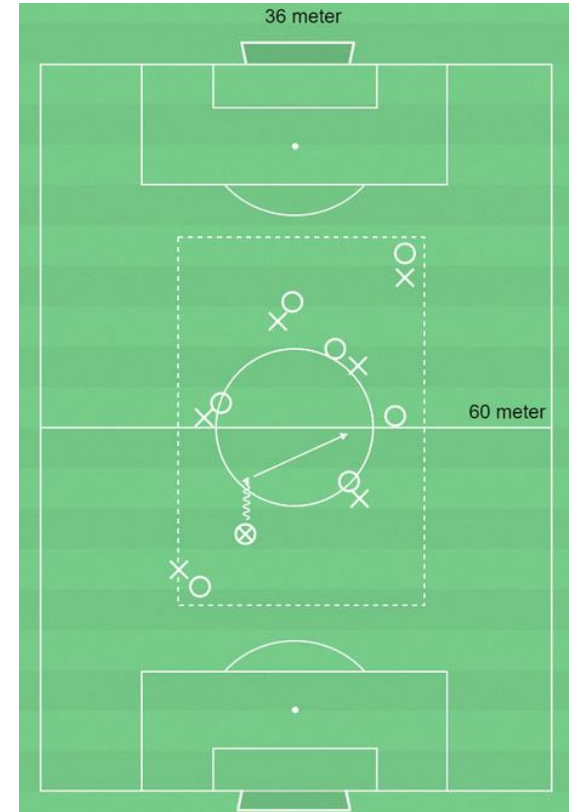
Dela in spelarna i 7 par – X och O i varje par.

Endast ett av paret har en boll som de driver och passar till varandra under rörelse.

När X i det bollhållande paret har bollen ska alla O i de övriga paren markera sina respektive "motspelare".

När O i det bollhållande paret har bollen ska alla X i de övriga paren markera sina respektive "motspelare".

Byt uppgift så att alla paren får vara bollhållare.



14-16 år

Syfte: Spelbarhet

Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du när du inte är bollhållare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?

Öva - organisation

6 spelare, yta 12 x 9 meter (9 delytor om vardera 4 x 3 meter), bollar, västar och koner.

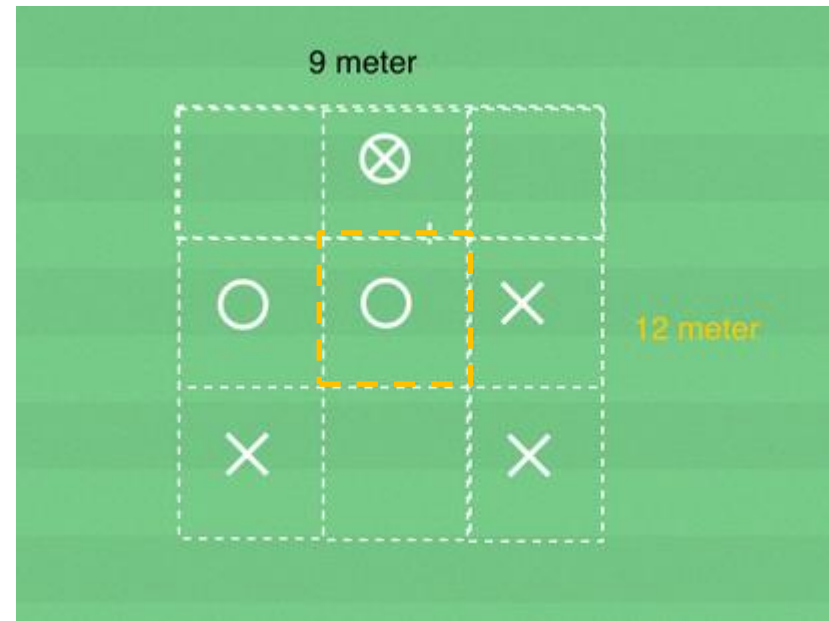
Öva - anvisningar

Spel 4 mot 2.

Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.

Fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.

Poäng på passning in i centrala ytan.



14-16 år

Syfte: Understöd

Varför?

Skapa 2 mot 1-situationer i försvarsspelet och erövra bollen.

Hur?

Utnyttja 2 mot 1-situationen i försvarsspelet genom intensiv press.

Ge understöd snett bakom spelaren som pressar.

Coacha den pressande spelaren.

Öva - organisation

8 spelare, yta 20 x 12 meter, bollar, koner och västar.

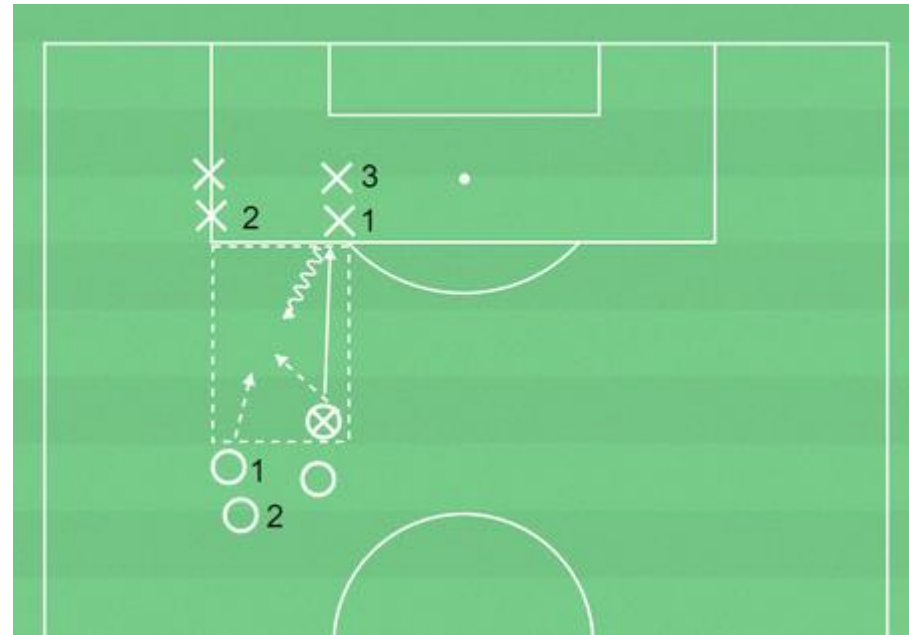
Öva - anvisningar

Bollhållaren passar till X1.

X1 ska försöka passera den ursprungliga bollhållarens och O1:s mållinje med bollen under kontroll. Försvarsspelaren som är närmast bollhållaren pressar och den andre ger understöd.

Efter avslutat anfall återgår spelarna till den sida där de startade.

X2 passar till O2. O2 anfaller mot X2 och X3.



14-16 år

Syfte: Understöd

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Erövra bollen från motståndarna. Förhindra att motståndarna kommer till avslut.

Hur?

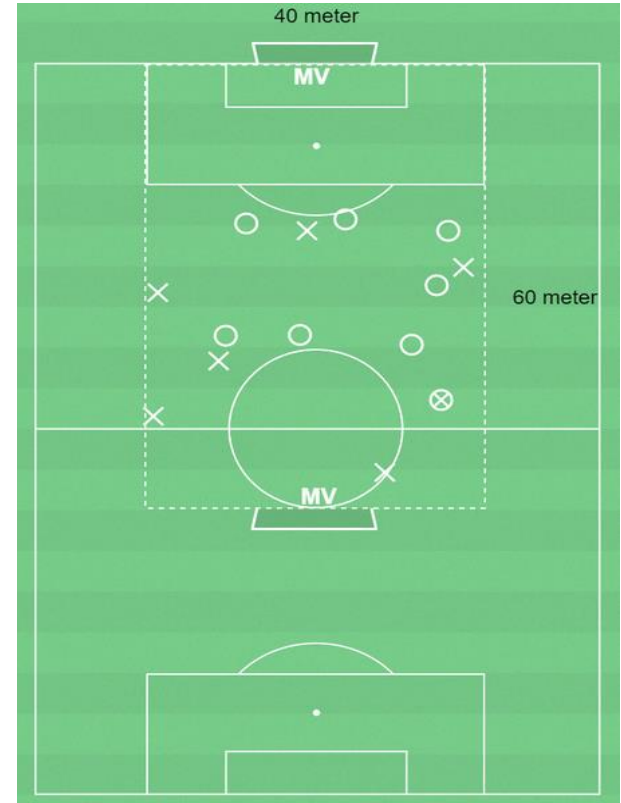
Använd de kollektiva försvarsmetoderna.
Håll laget kompakt.

Öva - organisation

2 målvakter, 14 utespelare, spelplan 60 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 7 mot 7 med målvakter.
Lagen spelar positionsförsvar.



14-16 år

Syfte: Spelbarhet

Varför?

Passera motspelare med hjälp av avledande rörelse och motrörelse.

Hur?

Gör en avledande löpning för att bli spelbar.

Löp först in i en zon och byt sedan riktning till en annan zon.

Skapa yta åt en medspelare genom motrörelser.

Löp in i en zon som en medspelare just lämnat.

Öva - organisation

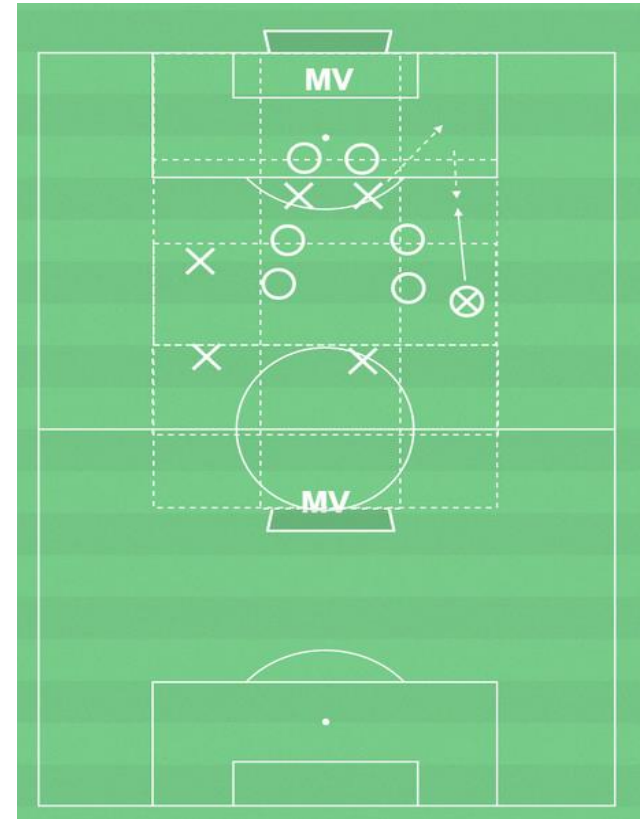
2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 60 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Dela in planen i zoner enligt figuren.

Spel 6 mot 6 med målvakter.

Anfallsspelarna försöker bli spelbara genom att byta zon.



14-16 år

Att tänka på vid fotbollsfys

Fotbollskoordination

I syfte att kunna utföra fotbollsaktioner med maximal explosivitet krävs god koordination



Fotbollsuthållighet

I syfte att så snabbt som möjligt kunna återhämta sig efter en fotbollsaktion, behålla återhämtningsförmåga under match och kunna återhämta sig mellan träningar och matcher

Fotbollsstryka

I syfte att göra kroppen tåligare för att minimera risk för skador samt att bidra till att kunna utföra accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar.

Fotbollsrorlighet

I syfte att kunna glidackla, ha ett bra löpsteg eller kunna utföra hög volley

Fotbollssnabbhet

I syfte att så snabbt som möjligt kunna agera med och utan boll



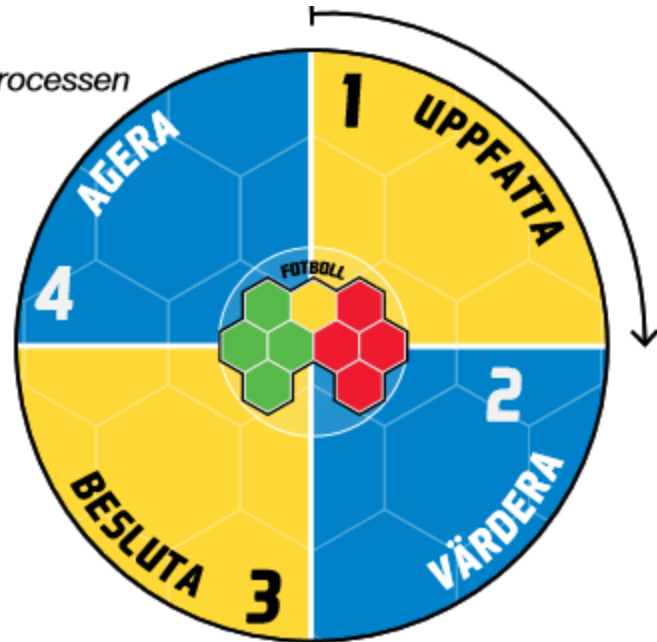
SVFF's Spelarutbildningsplan





Fotbollsfärdigheter

Informationsprocessen



Spela, lek och lär med fotboll



Spelarutbildningsplanens nivåer



Aktiv start (0–6 år)

- Första mötet med fotbollen ska vara positivt och lek- och lustfyllt.
- Träning av grundläggande naturliga rörelser sker genom lek.
- Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande.

1. Fotbollsglädje (6–9 år)

- Spelet fotboll ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt.
- Regelrätt träning är underordnad leken som inlärningsmetod.
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion.
- Att behärska kroppen i olika rörelsemönster ger en bra grund för långsiktig utveckling i fotboll.

2. Lära att träna (9–12 år)

- ”Den gyllene åldern för motorisk inläring”.
- Barnen börjar förstå vad träning innebär och långsamt börjar den få betydelse i kombination med leken.
- Träning är fortsatt det viktigaste momentet för utveckling, även om match på barnens villkor är en naturlig del av fotbollen.
- Skillnaderna mellan olika barn ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt.

3. Träna för att lära (12–16 år)

- 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.

- Även om spelaren börjar bli relativt duktig på vissa moment återstår mycket träning och insamlande av erfarenhet för att bli riktigt bra.
- Det är fortsatt viktigt att fokusera på prestation – att vinna matcher är underordnat.
- Många spelare slutar under den här perioden. Detta minimeras genom långsiktigt och systematiskt arbete med spelarutbildningsplaner och bra organisation.

4. Träna för att prestera (16–23 år +/-)

- I den här fasen gör vanligtvis blivande elitspelare valet att satsa helhjärtat på fotbollen.
- Fysiologiska, tekniska, taktiska och psykologiska färdigheter (delfärdigheter) 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.

Träna för att nå din topp (19 år +/-)

- I den här fasen handlar det om att, genom goda prestationer, vinna matcher, serier och turneringar.

- Ett bra grundläggande arbete, från den ”aktiva starten” till nu, ökar förutsättningarna att komma till den här nivån och få en fortsatt bra utveckling.
- Här krävs mycket kvalitativa träningsmetoder och bra träningsfaciliteter. Dessutom ska medicinsk och idrottsvetenskaplig expertis in för att säkerställa professionell verksamhet.
- Är förutsättningarna optimala ökar också sannolikheten för att spelarna presterar på topp.

Hälsa och aktivt liv

Även om landslagsspel är vad som uppmärksammas mest är det hälso-perspektivet – att få barn och ungdomar intresserade av fysisk aktivitet – som är fotbollens viktigaste uppgift.

Förr eller senare slutar alla med sina aktiva karriärer. Oavsett när man avslutar sin fotbollskarriär är det viktigt för idrotten i allmänhet och fotbollen i synnerhet att skapa möjligheter för ett fortsatt aktivt liv och en fortsatt glädje med idrotten. Fotboll är en aktivitet som de flesta kan vara med på och som kan utövas långt upp i åldrarna.





PASSION

**SJÄLVBESTÄMMANDE
MOTIVATION**

SJÄLVSTÄNDIGHET

HAR INFLYTANDE
KAN PÅVERKA
EGNA INITIATIV

EGEN KOMPETENS

KOMPETENS
LYCKAS
"KAN SJÄLV"

TILLHÖRIGHET

BETYDELSEFULL
TRYGGHET
GLÄDJE
MENINGSFULL



Nivåer

- 1: 6-9 år
- 2: 9-12 år
- 3: 12-16 år
- 4: 16-19 år



SPELARUTBILDNINGSPLAN

Anfallsspel

Speluppbyggnad

Nivå

1 2 3 4



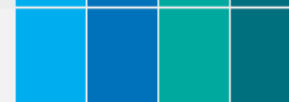
Driva



Vända



Passa, kort



Passa, långt



Ta emot bollen



Utmana, finta och dribbla



Nivåer

- 1: 6-9 år
- 2: 9-12 år
- 3: 12-16 år
- 4: 16-19 år



SPELARUTBILDNINGSPLAN

Anfallsspel

Kontring

Nivå

1 2 3 4

- ▶ Driva
- ▶ Vända
- ▶ Passa, kort
- ▶ Passa, lång
- ▶ Ta emot bollen
- ▶ Utmana, finta och dribbla



Nivåer

- 1: 6-9 år
- 2: 9-12 år
- 3: 12-16 år
- 4: 16-19 år



SPELARUTBILDNINGSPLAN

Anfallsspel

Komma till avslut och göra mål

Nivå

1 2 3 4

Driva	■	■	■	■
Vända	■	■	■	■
Ta emot bollen	■	■	■	■
Utmana, finta och dribbla	■	■	■	■
Skjuta	■	■	■	■
Nicka		■	■	■
Avledande rörelse				■



Nivåer

- 1: 6-9 år
- 2: 9-12 år
- 3: 12-16 år
- 4: 16-19 år



SPELARUTBILDNINGSPLAN

Försvårsspel

Förhindra speluppbyggnad

Nivå

1 2 3 4



Försvårssida



Pressa



Markera



Nivåer

- 1: 6-9 år
- 2: 9-12 år
- 3: 12-16 år
- 4: 16-19 år



SPELARUTBILDNINGSPLAN

Försvårsspel

Återerövring av bollen

Nivå

1 2 3 4

Försvårssida	■	■	■	■
Pressa	■	■	■	■
Markera		■	■	■
Bryta			■	■
Tackla			■	■



Nivåer

- 1: 6-9 år
- 2: 9-12 år
- 3: 12-16 år
- 4: 16-19 år



SPELARUTBILDNINGSPLAN

Försvarsspel

Förhindra och rädda avslut

Nivå

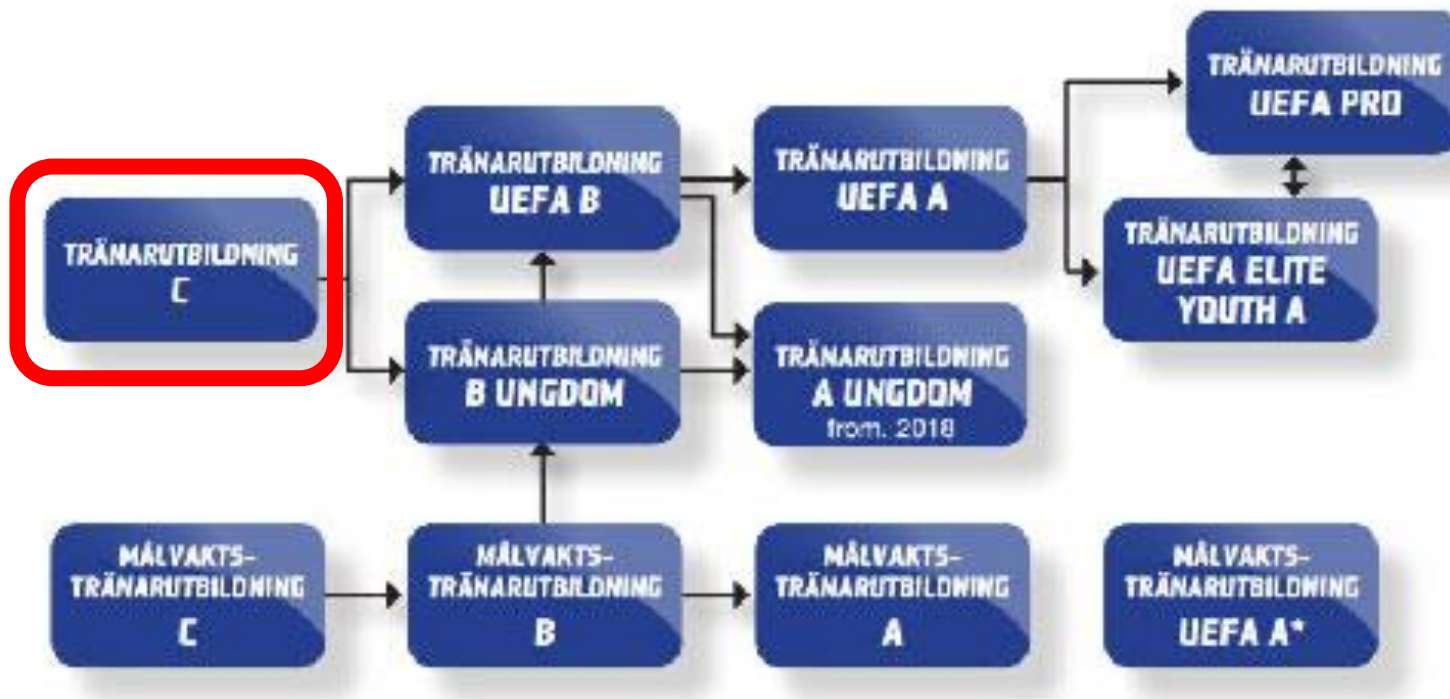
1 2 3 4

	1	2	3	4
▶ Pressa	■	■	■	■
▶ Markera		■	■	■
▶ Bryta			■	■
▶ Tackla			■	■
▶ Nicka			■	■





UTBILDNINGSPLAN



En vision om att samtliga ledare minst utbildar sig i Tränarutbildning C eller mer.



Utgivare; Carl Enarsson



- C-Diplom
- UEFA-B Licens
- Assisterande tränare Fagersta Södra IK Senior
 - Tidigare: Fagersta Södra IK P03, Hjälptränare FSIK Senior, Spontanfotboll, Västanfors IF F94
- 26år i föreningen FSIK

cenarsson@gmail.com

0761369510

”En vinnarskalle kännetecknar inte någon som gråter eller börjar sparka på saker för att man förlorar, utan någon som gör något för att påverka den motgång man ställs inför.” – Jan Andersson, Förbundskapten.



Bilder i detta material är hämtade från Svenska fotbollsförbundets hemsida och material från Svenska fotbollsförbundet.

