



Nivå 3 - Träna för att lära: Medspelare långt ifrån, kollektivt spel med fler spelare
 Prestationen står i centrum för utbildningen där varje spelare jämför sig med sig själv. Lusten att träna och att se glädjen i att lära är i fokus. Inlärningsmiljön är viktig liksom att spelarna börjar få ta en del ansvar för sin egen utveckling. Antalet träningstimmar ökar under perioden och bidrar till varje spelares långsiktiga utveckling. Ökningen innebär också att deltagandet i andra idrotter minskar.

Metoder & Färdigheter	Anfall- & Försvarsspel	Spelmoment	Teman	
Lagets metoder	Anfallsspel	Speluppbyggnad	Spelbarhet Spelavstånd Spelbredd Speldjup Uppflyttning Spelvändning Djupledsspel Överlappning	
		Kontring	Spelbarhet Spelavstånd Speldjup Uppflyttning Djupledsspel Överlappning	
		Komma till avslut och göra mål	Väggspel Djupledsspel Överlappning	
	Försvarsspel	Förhindra speluppbyggnad		Korslöpning Motrörelse Fasta situationer
				Täckning Understöd Överflyttning Centrering Uppflyttning Retirering
		Återerövring av bollen		Direkt återerövring Indirekt återerövring
				Uppflyttning Retirering Täckning Understöd
	Förhindra och rädda avslut		Täckning Understöd Överflyttning Centrering Uppflyttning Retirering Fasta situationer	

Kategori	Underkategori	Subkategori	Tema	
Spelarens färdigheter	Anfallsspel	Speluppbyggnad	Driva Vända Passa, kort Passa, långt Ta emot bollen Utmana, finta och dribbla	
		Kontring	Driva Vända Passa, kort Passa, långt Ta emot bollen Utmana fint och dribbla	
		Komma till avslut och göra mål	Driva Vända Ta emot bollen Utmana, finta och dribbla Skjuta Nicka Avledande rörelse	
	Försvarsspel	Förhindra speluppbyggnad		Försvarssida Pressa Markera
				Försvarssida Pressa Markera Bryta Tackla
		Förhindra och rädda avslut		Pressa Markera Bryta Tackla Nicka



Exempel Träningsplanering två träningar/vecka - Nivå 3

Träna för att lära 12-16 år: Medspelare långt ifrån, kollektivt spel med fler spelare

Vecka	Tema	Metoder & Färdigheter	Spelmoment	Övningar
Försäsong				
12	Träningspass 1			
12	Driva	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
13	Ta emot bollen	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	2, 13, 15, 16, 17, 82
14	Vända	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	22, 23, 24, 25, 26
15	Försvarssida	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Återerövring av bollen	44, 45
16	Press	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Återerövring av bollen	31, 35, 36, 38, 104, 105, 106, 107, 108
17	Påsklov			
Säsong				
18	Driva	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
19	Passning, kort	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	8, 9, 10, 11, 12, 14, 81, 82, 102
20	Ta emot bollen	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	2, 13, 15, 16, 17, 82
21	Utmana, finta och dribbla	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	18, 19, 20, 21, 83
22	Vända	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	22, 23, 24, 25, 26
23	Skjuta	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål	27, 28, 29, 30
24	Försvarssida	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Återerövring av bollen	44, 45
25	Markera	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Återerövring av bollen	40, 41, 42, 43
26	Sommarlov			
27	Sommarlov			
28	Sommarlov			
29	Sommarlov			
30	Sommarlov			
31	Sommarlov			
32	Sommarlov			
33	Press	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Återerövring av bollen	31, 35, 36, 38, 104, 105, 106, 107, 108
34	Vända	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	22, 23, 24, 25, 26
35	Driva	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
36	Passning, kort	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	8, 9, 10, 11, 12, 14, 81, 82, 102
37	Ta emot bollen	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	2, 13, 15, 16, 17, 82
38	Utmana, finta och dribbla	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	18, 19, 20, 21, 83
39	Vända	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	22, 23, 24, 25, 26
40	Skjuta	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål	27, 28, 29, 30
41	Försvarssida	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Återerövring av bollen	44, 45
42	Markera	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Återerövring av bollen	40, 41, 42, 43
43	Press	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Återerövring av bollen	31, 35, 36, 38, 104, 105, 106, 107, 108
44	Vända	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	22, 23, 24, 25, 26
Försäsong				
12	Träningspass 2			
12	Passning, kort	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	8, 9, 10, 11, 12, 14, 81, 82, 102
13	Utmana, finta och dribbla	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	18, 19, 20, 21, 83
14	Skjuta	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål	27, 28, 29, 30
15	Markera	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Återerövring av bollen	40, 41, 42, 43
16	Vända	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	22, 23, 24, 25, 26
17	Påsklov			
Säsong				
18	Uppflytning	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	75,76
19	Spelbarhet	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56
20	Spelavstånd	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	50, 51, 52, 53, 54, 55, 57
21	Spelbredd	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	58, 61, 63
22	Speldjup	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	49, 58, 61, 63
23	Väggspe	Lagets metoder	Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål	66, 68, 73, 74
24	Djupledsspel	Lagets metoder	Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål	77, 79, 80, 100, 101
25	Djupledsspel	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	77, 79, 80, 100, 102
26	Sommarlov			
27	Sommarlov			
28	Sommarlov			
29	Sommarlov			
30	Sommarlov			
31	Sommarlov			
32	Sommarlov			
33	Uppflytning	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	75,76
34	Spelbarhet	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56
35	Spelavstånd	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	50, 51, 52, 53, 54, 55, 57
36	Spelbredd	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	58, 61, 63
37	Speldjup	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	49, 58, 61, 63
38	Väggspe	Lagets metoder	Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål	66, 68, 73, 74
39	Djupledsspel	Lagets metoder	Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål	77, 79, 80, 100, 101
40	Djupledsspel	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	77, 79, 80, 100, 102
41	Uppflytning	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	75,76
42	Spelbarhet	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56
43	Spelavstånd	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	50, 51, 52, 53, 54, 55, 57
44	Spelbredd	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	58, 61, 63



Riktlinjer - Nivå 3

Träna för att lära 12-16 år: Medspelare långt ifrån, kollektivt spel med fler spelare

Utmärkande för ungdomar i nivån

Fysiska skillnaden mellan pojkar och flickor börjar	Centrala nervsystemet börjar nästan bli fullt utvecklat vilket innebär att samtliga
Tillväxtsspurten tidigare för flickor (10-14år) än för pojkar (12-16år)	fysiska kvaliteter är fullt träningsbara; snabbhet, styrka, rörlighet, balans o koordination
I samband med tillväxtspurt är det gynnsamt med uthållighetsträning	Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sina tekniska färdigheter
Uppfattningsförmågan förbättras	Förmågan att göra fler saker samtidigt förbättras. Kan processa mer info samtidigt
Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut. Förstår förhållandet mellan tid och rum	Stort behov av att bli accepterad o sedd. Godkännande från vuxna (föräldrar o ledare)
Sociala interaktioner mellan flickor o pojkar börjar bli viktigt	Deltar för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott - specialiserar sig

Tränarstil för nivån

Positiv feedback och uppmuntran	Uppmärksamhet till alla
Uppmuntra och utmana spelarna eget beslutsfattande	Låt spelarna ge feedback till varandra
Använda frågeteknik	

Tränings- och matchintensitet

Korta samlingar	Få spelare per grupp/tränare (<10) - stationsträning
Mycket spelträning	Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
Variation	Fokus på prestation och att göra sitt bästa
Enkla övningar med fokus på kvalitet	Lekfulla tävlingsinslag
Styrd spelträning, dvs. med ett specifikt syfte	Målvakter agerar målvakt på varje träning
Positioner under spelträning	Individanpassade utmaningar
Små och stora ytor	

Tränings- och matchintensitet

20-30 matcher per spelare	Minst dubbelt så många träningar som matcher
Kontinuerlig målvaktsträning	1-2 övermattningscuper per år
1-2 trän/v i nov-feb, 2-3 trän/v mars-april, 3 trän/v maj-sep	Cuper i övrigt enligt utvecklingspolicyn

Matchen

Rutiner och genomgångar	Positioner börjar renodlas under senare delen av nivån
Jämna matcher	Låt spelarna lösa matchsituationer
Mycket speltid, få avbytare (tre för 7mot7 spel och 9mot9 spel)	Fokus på prestation och att göra sitt bästa
Alla spelar lika mycket	Fair play
"Spela som vi tränar" - match är ett lärotillfälle	

Spelfilosofi

Alla spelare är delaktiga i anfallsspel och försvarsspel

- * Alla spelare deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla deltar utifrån sin position i försvarsspelet när motståndarna har bollen
- * Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvik numerära underlägen i försvarsspelet
- * Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel
- * Krympa spelytorna för motståndarna i försvarsspelet genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering
- * Målvakten agerar i förhållande till bollen långt ut i planen för att bryta eller agera som understödsspelare eller spelvärdare

Vi spelar bollen till varandra

- * Lugn igångsättning med utkast/rolla ut bollen med precision
- * Passa bollen efter marken så ofta som möjligt med hårda och precisa passningar
- * Sträva efter att spela framåt till rättvänd spelare
- * Kontrollerade mottagningar med första tillslaget till öppen yta

Vi gör oss spelbara

- * Sök öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet
- * Skapa fler passningsalternativ (minst två framåt och ett understöd bakåt)
- * Skapa ytor i anfallsspelet med bra spelbredd och speldjup (både framåt och bakåt)

Vi tar tillbaka bollen

- * Kom snabbt på försvarssida för att pressa med närmaste försvarsspelare, övriga täcker ytor i första hand eller markerar om vi närmar oss eget mål
- * Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren

Vi utmanar eller avslutar när det finns möjlighet

- * Driv bollen framåt om det finns yta eller utmana motståndaren
- * Var beslutsam när du avslutar
- * Använd båda fötterna och skjut med precision och var uppmärksam på retur

Vi tar tillvara på fasta situationer

- * Täck farliga ytor i första hand och markera på försvarssida i andra hand
- * Ha en idé om vart bollen ska hamna
- * Var beslutsam och gå på bollen

Psykologi

Uppleva egen kompetens
Känsla av att kunna påverka
Tillhörighet i gruppen
Göra sitt bästa
Jämföra med sig själv
Fatta egna beslut på planen
Positiv feedback mellan spelarna
Utöva egen kontroll
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer
Självmedvetenhet
Självreglering

Fysiologi

Styrka

- viss del muskelbyggande styrketräning
- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
- explosiv styrka
- bålstabilitet
- knäkontroll

Uthållighet

- aerob
- anaerob

Snabbhet (i olika riktningar)

- reaktion
- frekvens
- acceleration

Rörlighet

- dynamisk

Koordination

- rytm o rumsorientering
- öga-hand, öga-fot - koordination