IF VP:s SPELARUTVECKLINGSPLAN

Följande dokument innehåller riktlinjer och vägledning för IF VP:s ungdomslag som ska bidra till en mer enhetlig bild av vad klubben anser vara det mest effektiva och utvecklande sätt att träna och spela fotboll.

Viktiga byggstenar inom IF VP:s Spelarutveckling:

1. **Ålder är endast en siffra**.

Vi bedömer en spelares färdigheter oberoende av födelseår. När vi gör bedömningen om spelaren är redo för spel med äldre årskullar gör vi det baserat på mogenhet i spelsätt, tekniska färdighet (samt användandet av dessa färdigheter i matchsituationer), förståelse för spelet utan boll (defensivt ansvar, löpning utan boll etc.) och fysiska egenskaper.

Viktigt att notera är att vi alltid ska försöka ha ett långsiktigt tänk vad gäller spelarnas utveckling. Ovanstående kriterier är något vi aktivt ska fortsätta att jobba på tillsammans med spelarna. Exempelvis är spelaren inte ”färdig” i sin tekniska utveckling bara för att den i det kortsiktiga ligger långt före resten av gruppen, i dessa fall sätter vi tillsammans med spelaren nya mål och höjer ribban för att öka motivationen för fortsatt utveckling. Åt andra hållet måste vi också vara väldigt noga med att fortsätta uppmuntra och lyfta framsteg och närvaro bland dom spelare som kortsiktigt inte kommit lika långt i sin utveckling, vissa spelare utvecklas sent och vi behöver se till att även dom här spelarna känner sig uppskattade och motiverade så att klubben får ut max av deras potential.

1. **Man management**.

Ja, fotboll är en lagsport och det är väldigt viktigt att vi lägger stor vikt på att skapa en stark lagkänsla och trygghet inom gruppen. Men vi får aldrig glömma att varje spelare är en individ i sig och har därför olika behov som vi som tränare måste ta hänsyn till.

Alla spelare kan inte behandlas likadant, vi kan inte prata med alla på samma sätt. Vissa behöver striktare ramar för att få ut max av sin potential och vissa behöver man ge större svängrum. Nyckeln till att vara en bra tränare är att så tidigt som möjligt identifiera vad varje spelare behöver för att utvecklas och få det att passa in i vad laget behöver för att fungera.

Här är det viktigt att ju äldre dom blir hålla regelbundna utvecklingssamtal där spelaren får dela med sig deras perspektiv på sin egen utveckling, vad dom tycker är kul och motiverande och saker dom tycker är jobbigare och svårare. Det är också ett bra tillfälle för er som ledare att både lyfta områden där ni har sett utveckling hos spelaren och ge tips på saker där hen fortfarande kan förbättra.

Nedan finner ni en länk till SvFFs tips kring hur man kan hålla ett spelarsamtal och vad man kan tänka på:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/fotboll/spelarutbildning/sup-forening-2021/guider/spelarsamtal.docx>

1. **Hårt jobb.**

Något som ska känneteckna ett VP-lag. Det ska vara jobbigt att möta ett VP-lag. Ska man komma till Ekeby och möta VP så ska man vara beredd att möta ett lag som pressar hårt, springer och offrar sig för varandra tills domaren blåser av, ett lag som jobbar hårt utan boll och som vet värdet av att orka kämpa tills vi inte orkar mer. Många lag lägger mycket fokus på vad man ska göra när man har boll vid fötterna men faktum är att mycket av din tid på en fotbollsplan under match spenderas utan boll.

Pressen och återerövringen är något som ska känneteckna ett VP-lag. Från äldsta till yngsta lag. Det är då också viktigt att vi bygger upp våra träningar tidigt för att börja jobba med dom två delarna i nästan lika stor utsträckning som lek och lärande med boll. Redan på 5v5 kan man börja arbeta in nyanser av press och återerövring på en väldigt grundläggande nivå.

Nedan hittar ni förslag på övningar från 3v3 och 5v5 som det går att göra små ändringar på om man vill implementera press och återerövring:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-3-mot-3/traning/exempel-traningspass-3-mot-3/>

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-5-mot-5/traning/exempel-traningspass-5-mot-5/>

1. **Förklara alltid** **varför, när och hur** man kan ska använda det som lärs ut. Det är väldigt **viktigt att vi är tydliga med instruktioner** och övningar både i att **förklara** **stegen** ordentligt men också **syftet**, vad det är vi övar på och **när det kan användas** i praktiken **i matchsituation.**

Har ni övat på t.ex. väggpassningar eller press och understöd tidigare under träningen kan det vara bra att påminna spelarna att tillämpa det i en eventuell spelövning senare.

1. **Prestation och resultat**

När laget börjar ta sig an 7v7 bör man som tränare börja prata med laget om hur man ska spela på ett sätt som skapar förutsättningar för att få ut max av laget. Även om förbundet, domare och tränare inte får räkna mål så kommer spelarna att göra det, både när det gäller hur många dom gör men också hur många dom släpper in.

Fotboll i grund och botten går ut på att två lag med ett visst antal spelare försöker få in bollen i det andra lagets mål.

Fokus måste därför ligga på lagets prestation utifrån det ni har tränat på under veckan och målen som ni har satt upp för laget. Resultatet blir då sekundärt men inte oviktigt eftersom vi kan koppla en bra prestation med ett positivt resultat. Däremot ska vi också lära spelarna att se en positiv prestation trots ett negativt resultat. Då blir det lättare att vara konstruktiv kring sin egen prestation och vi lär samtidigt spelarna hur vi analyserar en prestation både individuellt och som lag.

Det är fullt möjligt och för oss nödvändigt att ha både bredd och spets i våran verksamhet. Att ha spetsverksamhet betyder inte att vi gallrar bort barn för att dom är ”sämre” eller att vi endast bryr oss om en viss sorts spelare med en viss sorts färdigheter. Det betyder att vi som tränare förstår att vissa spelare är längre fram i utvecklingen tekniskt, fysiskt eller mentalt och därför behöver en ny och svårare utmaning på samma sätt som vi har en breddverksamhet för att kunna ge spelarna som tar längre tid på sig att utvecklas möjlighet att göra det i sin takt och på sina villkor.

INTE BREDD **ELLER** SPETS. BREDD **OCH** SPETS

**Riktlinjer och stöd för utveckling av spelare 5v5 – 11v11**

**5v5 :**

* Mycket boll vid fötterna, många bolltouch per träning
* Jobba på grunderna i spelet: **Passning** (både i rörelse och stillastående), **Dribbla** (driva bollen med utsidan av foten, springa och stanna bollen, byta riktning) **Touch** (ta emot bollen på, både i fart och stillastående) **Avslut** (Både direkt och efter touch och i rörelse)
* Jobba med samarbetsövningar och passningsövningar där man får passa och sen springa.

Förslag på övning 5v5

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-5-mot-5/traning/exempel-traningspass-5-mot-5/>

**7v7 :**

* Fortsätt **nöta grunderna** men **öka svårighetsgraden** (längre och hårdare passningar både i luften och längs marken, ta emot bollen på olika sätt, passa med olika delar av foten. och uppmuntra kreativitet med bollen. Jobba med olika finter och dribblingar som spelarna kan öva på hemma också.
* **Förklara alltid** **varför, när och hur** man kan ska använda det som lärs ut. Det är väldigt **viktigt att vi är tydliga med instruktioner** och övningar både i att **förklara** **stegen** ordentligt men också **syftet**, vad det är vi övar och **när det kan användas** i praktiken **i matchsituation**
* Vi börjar prata om **ytor** och jobbar med **passningskombinationer**, bra att använda övningar som passningstrianglar, possession med väggar och jokrar för att spelarna ska börja lära sig hur man ska röra sig för att skapa yta och stänga ytor.
* Börja jobba med det fysiska. **Ordentliga uppvärmningar** (med boll eller utan), jobba med övningar där spelarna får upp ett rejält flås någon gång i veckan och ha så **hög intensitet** som möjligt i allt som görs. Lägg gärna in ett rent fys-moment som en del av något träningstillfälle.

Förslag på övningar:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-7-mot-7/traning/exempel-traningspass-7-mot-7/>

**9v9:**

* Fortsätt med **passningskombinationerna** men öka till **större skala**, *nöt långbollar* (**det betyder inte att laget helt plötsligt bara ska slå långa bollar på Bengt men det betyder att vi förstår värdet av att kunna byta kant/ vända spelet med en passning**).
* Prata **spelsystem**, **taktik** och **exempel på hur** spelare ska agera på olika positioner, jobba med **fördelar med** att **hålla bredd**, **överlappa**, spela **snett inåt bakåt**, **speldjup**, krympa när laget inte har boll, sätta press eller ligga lågt och kontra.
* Fys. Jobba **både med styrka och kondition**, rimligt att ha **ett rent fys-pass** varje vecka under försäsong. Ha en **ordentlig uppvärmning** och **ordentlig nedjoggning** för att undvika skador. Även **fysen ska främst vara i skadeförebyggande syfte**.
* **Presspelet.** Vi pratar om och lär ut hur man pressar och när vi vill pressa. Vad betyder press och understöd, hur högt ska laget ligga, vem triggar pressen?

Förklara skillnad på direkt återerövring och indirekt återerövring.

Förslag på övningar:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-9-mot-9/traning/exempel-traningspass-9-mot-9/>

**11v11:**

**Viktigt här är att vi har en röd tråd från det vi har jobbat med och lagt grunder för på 7v7 men framförallt 9v9. Grundläggande saker som press och understöd, återerövring, spela bollen på felvänd och rättvänd spelare, löpa i yta för att få boll ska sättas i kontext till den formation och det spelsystem ni som lagledare tillsammans med ungdomsansvarige har bestämt er för.**

**Nedan hittar ni förslag på övningar:**

[**https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/ShowExercise/?exerciseId=59877**](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/ShowExercise/?exerciseId=59877)

[**https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/ShowExercise/?exerciseId=70639**](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/ShowExercise/?exerciseId=70639)

[**https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/ShowExercise/?exerciseId=60098**](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/ShowExercise/?exerciseId=60098)

[**https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/ShowExercise/?exerciseId=60101**](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/ShowExercise/?exerciseId=60101)

[**https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/ShowExercise/?exerciseId=60660**](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/ShowExercise/?exerciseId=60660)

**Också viktigt är att samarbete och kommunikation med äldre och yngre årgångar sedan tidigare är etablerat så att formation och spelsystem underlättar för spelare att röra sig mellan miljöerna. Formationen ska anpassas till spelarmaterialet men grunderna i spelet ska vara detsamma.**

**Taktik och spelförståelse blir också en större del i det vi pratar om på träningar och i våra matchförberedelser, exempel kan vara hur vi hanterar att möta olika spelsystem, att ändra en matchbild eller hitta svagheter och styrkor hos oss själva eller motståndarna.**

**Här behöver vi också jobba noggrant med spelarnas återhämtning, kost och skadeförebyggande träning. Få spelarna att förstå helheten i vad som utgör förutsättningar för en bra prestation. Vi behöver vara noga med försäsongsträningen och bygga upp spelarnas fysik och kondition för att dom ska hålla en hel säsong, och gärna ge dom övningar dom kan göra själva över sommaren för att bibehålla det.**

**Nedan hittar ni tips på övningar som kan användas före, under och efter träningar i syfte att hjälpa spelarnas koordination, styrka, balans och i skadeförebyggande syfte.**

[**https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-11-mot-11/traning/exempel-traningspass-11-mot-11/fifa-11/**](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-11-mot-11/traning/exempel-traningspass-11-mot-11/fifa-11/)

**Slutord**

För att utveckla spelare är det väldigt viktigt att ledare i klubben uppmuntrar och skapar en miljö som främjar entusiasm, ambition och glädje för sporten. Det skapar i sin tur förhoppningsvis ett intresse hos spelarna för sporten även på fritiden. Att spela spontanfotboll timme efter timme ger ofta de antal pass, touch och skott som krävs för att känna sig tryggare med bollen även på träningar och matcher.

En glädjefylld idrott bidrar också till målet:

**”Så många som möjligt, så länge som möjligt”.**

Moses Frempong

Ungdomsansvarig IF VP