

# NIVÅ 4

## TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 15–19 ÅR



### 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) ökareftersom 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

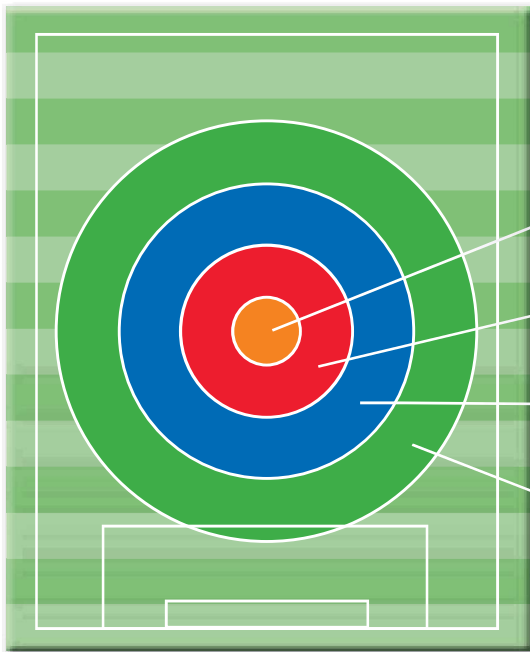
Full förståelse och accepterar behovet av regler, normer med mera

### Tränarstil för nivån

- 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



**Spelaren**  
Individuellt spel

**Medspelare nära**  
Kollektivt spel med få spelare

**Medspelare långt ifrån**  
Kollektivt spel med flera spelare

**Medspelare längst ifrån**  
Kollektivt spel med hela laget

*Spelets utveckling*

## Målbild – Spelfilosofi

### Positionsbestämt lagspel

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare deltar, utifrån sin position, i försvarsspelet när motståndarna har bollen.

### Snabbt spel

Spelarna uppfattar – värderar – beslutar och agerar snabbt och säkert i matchsituationer.

### Skapa och krympa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet ”krymper” laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.

### Kontrollera bollen

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

### Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.

### Passningsinriktat spel

Passningsinriktat spel som kännetecknas av fart och flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och

långa passningar, framför allt på marken men även i luften.

### Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas genom passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet med båda fötterna.

### Snabba omställningar

Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar man snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövrar man bollen direkt om man kan och indirekt om man behöver.

### Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.

### Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

### Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd

Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

# NIVÅ 4

## TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 15–19 ÅR

### Målbild – Färdigheter laget Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.

### Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

### Bollen i rörelse

Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt och fart i passningsspelet.

### Flera passningsalternativ

Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).

### Centralt – kant

Spela centralt om det går, och till kanten om det behövs.

### Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

### Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

### Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

### Kollektiva försvarsmetoder

Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.

### Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

### Snabba omställningar

Kontra med ett snabbt djupledsspel om den möjligheten finns när laget erövrar bollen. Om det egna laget förlorar bollen försök att återerövra bollen direkt. Om inte det är möjligt, täck de farligaste ytorna och försök att erövra bollen i ett senare läge.

### Målbild – Färdigheter spelare Speluppfattning och perception

Orientering – lyft blicken och se spelet.

### Snabb omställning

Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.

### Spelbarhet

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.

### Spela enkelt

Försvara inte situationer och ta inga onödiga risker med bollen. Passa om möjligt, dribbla om det behövs.

### Rättvänd

Sträva efter att bli rättvänd.

### Mottagning

Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

### Få tillslag

Minimera antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel och passningsspel.

### Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

### Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

### Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.

### Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.



### **Skydda målet**

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta.

### **Ta bollen**

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel.

### **Coacha medspelare i försvarsspel**

Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut.

### **Igångsättning**

Lugn eller snabb igångsättning med utkast eller utspark med precision.

### **Coacha medspelare i anfallsspel**

Coacha medspelare om passningsalternativ.

### **Agera understödsspelare**

Agera understödsspelare och spelvändare.





# NIVÅ 4

## TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 15–19 ÅR

### Färdigheter position

POSITION	ANFALLSPEL	FÖRSVARSSPEL
<b>MÅLVAKT</b>	Passning kort Passning lång Mottagning Skjuta ut bollen på volley Kasta ut bollen	Fånga bollen Kasta sig Upphopp Boxa bollen Förlytta sig
<b>YTTERBACK</b>	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Inlägg Utmana	Pressa Täcka Tackla Bryta
<b>INNERBACK</b>	Passning kort Passning lång Mottagning	Pressa Täcka Tackla Bryta Nicka
<b>YTTERMIDTFÄLTARE, YTTERFORWARD</b>	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Inlägg Utmana Finta/dribbla	Pressa Täcka Tackla Bryta
<b>INNERMIDTFÄLTARE</b>	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta	Pressa Täcka Tackla Bryta
<b>FORWARD</b>	Passning kort Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta Utmana Finta/dribbla	Pressa Täcka

Tabellen visar teknik för varje position. De övriga färdigheterna spelförståelse, fysiologi och psykologi samverkar med tekniken i alla matchsituationer.



## Färdigheter nivå 4

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarsida	-anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	Rörlighet
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand-, öga-fot-koordination
		Upphopp och fånga bollen	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Förflytta sig	- hoppa och landa
			- springa – bromsa
			- kasta – fånga
			- rulla – åla – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

Svart text är de färdigheter som gäller för denna nivå.

\* Knäkontroll – Läs mer om projektet och ta del av alla övningar på <http://fogis.se/antidoping-medicin-vetenskap/knakontroll/>.

# NIVÅ 4

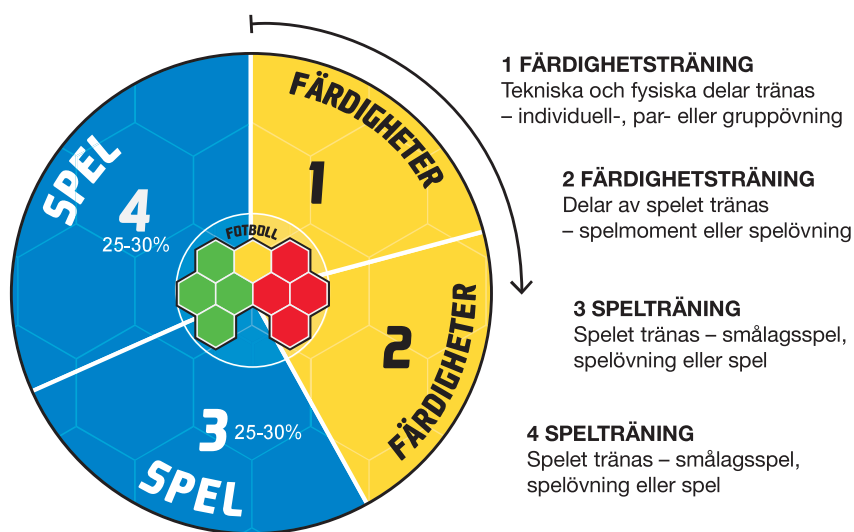
## TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 15–19 ÅR

### Träning

VECKOPLANERING					
ANTAL TRÄNINGAR/ VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 4	TRÄNING 4	MATCH
<b>VAD TRÄNA</b>	ANFALLSSPEL - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	ANFALLSSPEL - skapa målchans och avsluta  FÖRSVARSSPEL - förhindra målchans och avslut	FÖRSVARSSPEL - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	ANFALLSSPEL - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta  FÖRSVARSSPEL - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	ANFALLSSPEL  FÖRSVARSSPEL
<b>VAD TRÄNA FYSIK</b>	Rörlighet Koordination Styrka Uthållighet	Rörlighet Snabbhet Uthållighet	Rörlighet Koordination Styrka	Rörlighet Snabbhet	
<b>BELASTNING</b>	Hög	Mycket hög	Medel	Låg	Mycket hög
<b>BELASTNINGSKURVA</b>					

Veckoplanering

- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.
- Målvaktsträningen bygger på att specialisera de färdigheter som behövs för att agera målvakt. De spelare som valt att vara målvakt agerar målvakt vid varje träningstillfälle och match. Träna så integrerat som möjligt. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel och kommunikation samt samarbetare med utespelare.



Träningspass nivå 4

Träningsmodellen som rekommenderas på nivå 1 och 2 kan med fördel även användas på nivå 3 och 4.

## Match

Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
15-16 år	11 mot 11	5	2 x 40 min	105 x 65 m	7,32 x 2,44 m
17-19 år	11 mot 11	5	2 x 45 min	105 x 65 m	7,32 x 2,44 m

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- De som tränar regelbundet bör spela
- "Spela som vi tränar"
- Taktik
- Positioner renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play

