



Karlskoga SK

SPELIDÉ, PRINCIPER,
SPELARUTBILDNINGSPLAN



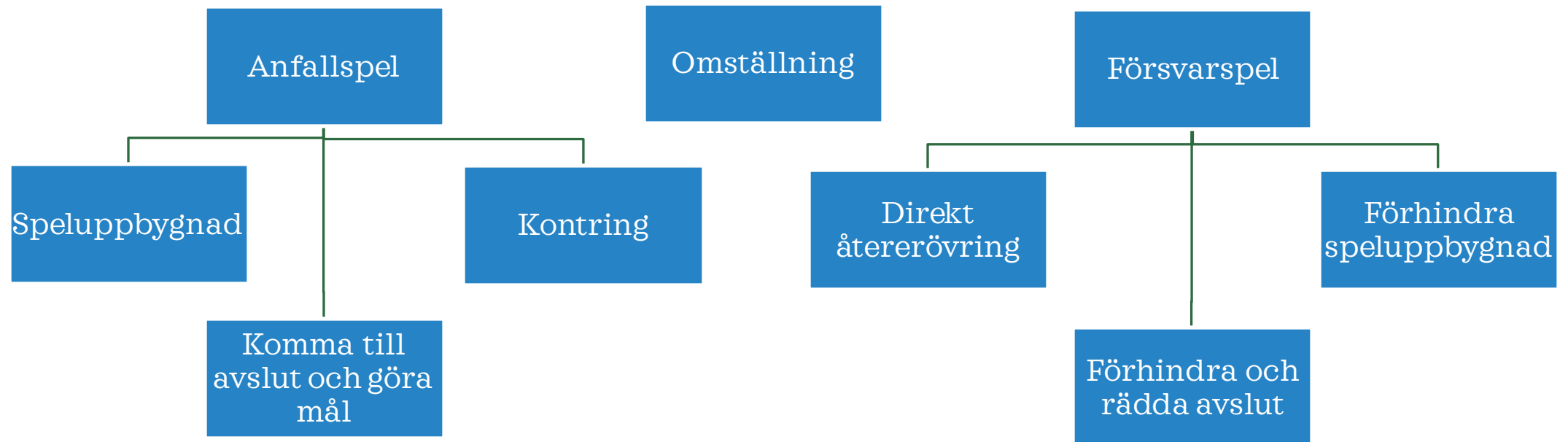
Spelidé och principer

Karlskoga SK vill forma bolltrygga spelare som vill ha boll, göra avtryck på plan och påverka och kontrollera matchbilden.

Anfallsspel: Genom bollinnehav och ett rörligt snabbt anfallsspel skapa målchanser genom att spela förbi lagdelar via marken. Den längre passen (helst kontrollerat på marken) kan ske som alternativ om matchsituationen kräver men inget som eftersträvas.

Försvarsspel: Genom korrekt positionering enskilt och kollektivt och kontrollerat försvarsspel förhindra motståndarna att skapa målchanser.

Skeden i spelet





Spelarutbildningsplan Anfallspel

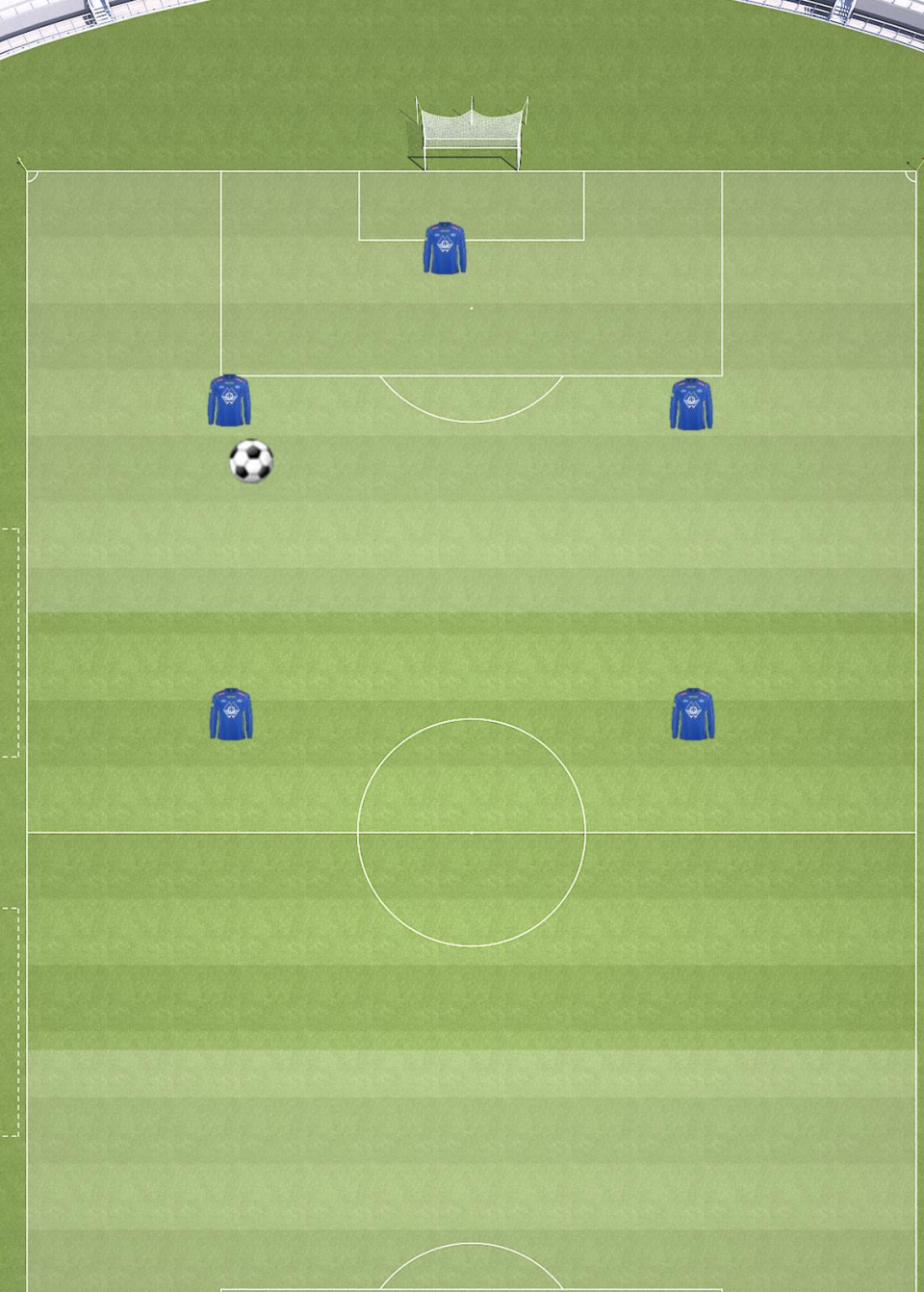
I = introducera	F = fokusera	B = bemästra		u8	u9	u10	u11	u12	u13	u14	u15	u16
Spelbarhet, spelavstånd spelbredd, och speldjup				I	I	F	F	F	F	B	B	B
Spelvändningar						I	F	F	F	F	F	F
Djupledslöpningar						I	F	F	F	F	F	F
Positionering						I	F	F	F	F	F	F
Positionering mellan motståndarnas lagdelar							I	F	F	F	F	F
Skapa 2v1(väggspel, överlapp, avledande rörelse)							I	F	F	F	F	F
Inspel/inlägg								1	F	F	F	F
Kontring (ta bollen framåt)								1	F	F	F	F



Spelarutbildningsplan Försvarsspel

I = introducera	F = fokusera	B = bemästra	u8	u9	u10	u11	u12	u13	u14	u15	u16
Press	I	I	F	F	F	F	F	F	B	B	
Försvarssida	I	I	F	F	F	F	F	F	B	B	
Markering (i straffområdet)						I	F	F	F	F	F
Förhindra spelvändning						I	F	F	F	F	F
Uppflyttning, nedflyttning, överflyttning, centrering								I	F	F	F
Postionsförsvar								I	F	F	F

Formation och positioner 5 mot 5



1-2-2 är formationen Karlskoga SK rekommenderar. Uppställningen är enkel för barnen att lära sig. Barnen får sakta lära sig att spela med medspelare mot andra spelare. Barnen lär sig arbeta i par, hjälpa varandra och ”hålla ihop”.

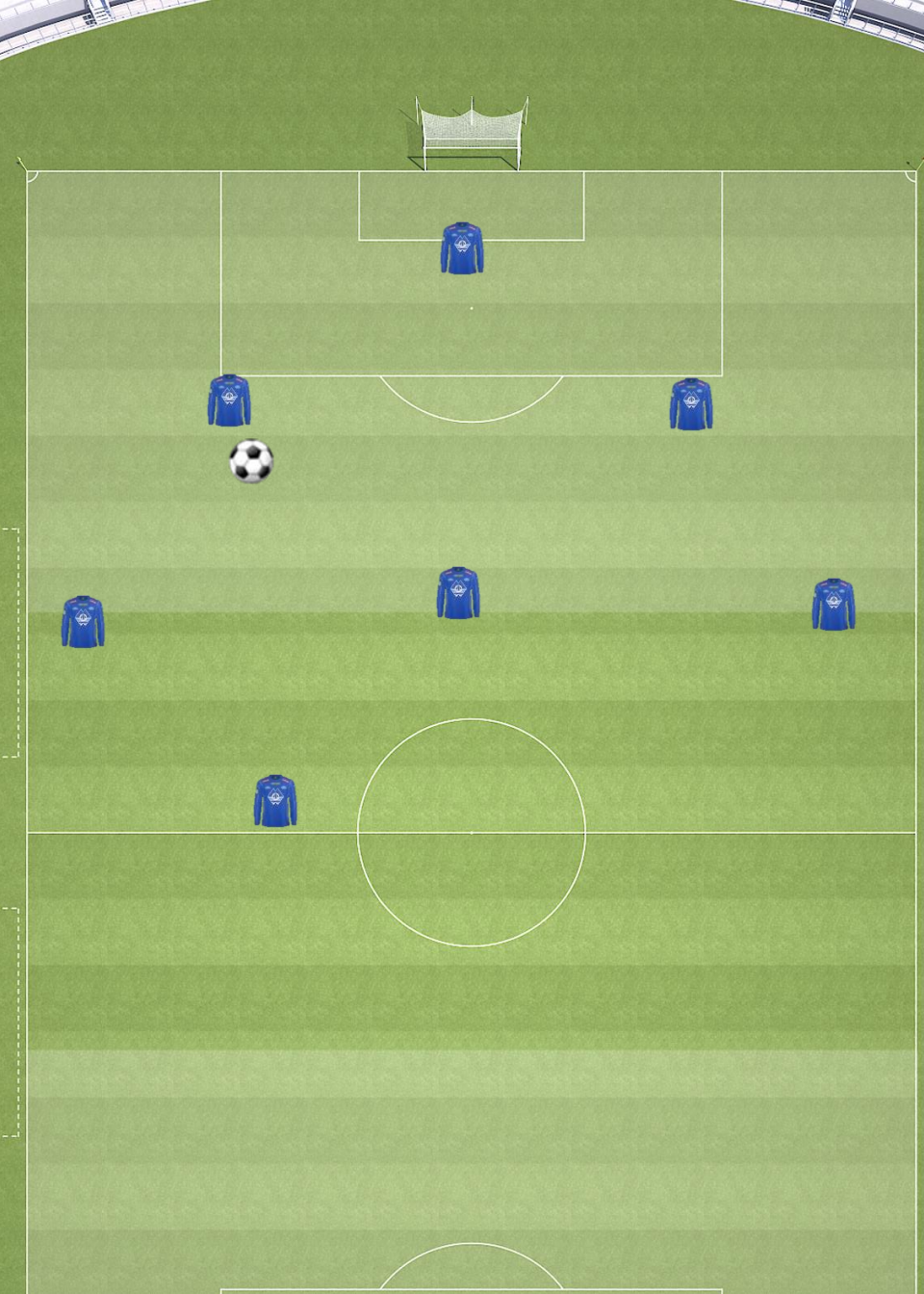
När vi har bollen är alla anfallare oavsett position. När motståndaren har bollen är vi alla försvarare oavsett position.

Att försvara i centrollinjen samt de 4a S'en introduceras (spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup).

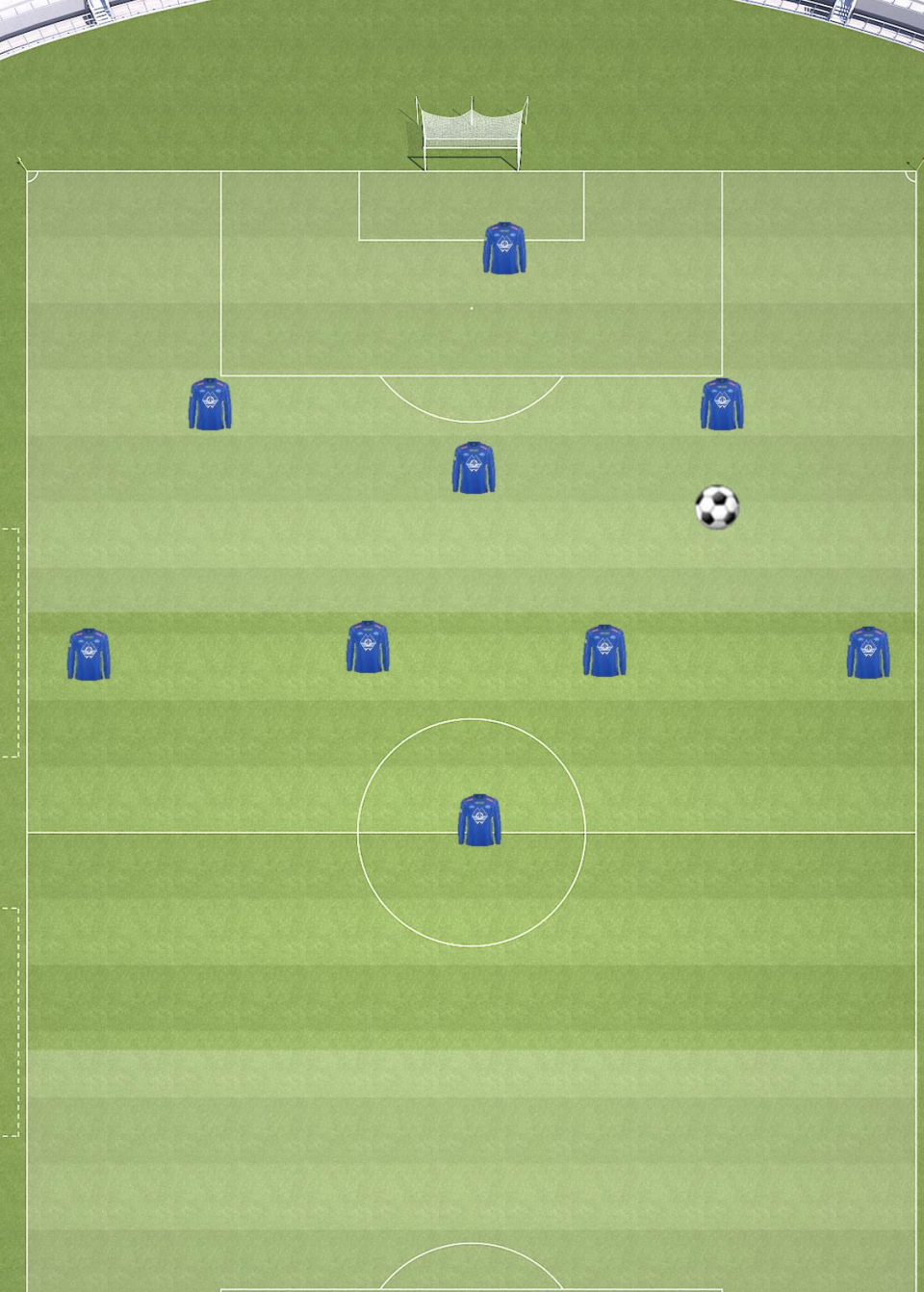
Att hjälpa lagkamraterna när motståndarna har bollen och alltid göra sig spelbar när medspelare har bollen är en grundsten.

Formation och positioner 7 mot 7

Den rekommenderade Uppställningen är 1-2-3-1. Från 5 mot 5 introduceras en tredje lagdel. En forward och en till mittfältare läggs till. Speldjup, spelbredd, spelavstånd samt spelbarhet fortsätter att vara viktiga faktorer. Vi fokuserar på spelbarheten då vi vill ha spelare som vill vara delaktiga, hjälpa sina medspelare samt påverka matchbilden.



Formation och positioner 9 mot 9



Uppställningen som rekommenderas är 1-3-4-1. 1 back samt 1 mittfältare läggs till från 7 mot 7 spelet. Vi försöker spela upp bollen på marken från målvakt. För att göra det möjligt poängteras de 4a S'en och rörlighet så att spelare alltid finns spelbara. Yttrars bredd och innermittfältares rörlighet är essentiellt för att ge backar möjlighet att spela upp bollen på marken. I anfallsskedet är det viktigt att forwarden gör sig spelbar och att yttrarna följer med in i golden zone/boxen om anfallet sker på motsatt sida.



Spelarutbildningsplan: Anfallsspel

Individuella aktioner

I = introducera	F = fokusera	B = bemästra		u8	u9	u10	u11	u12	u13	u14	u15	u16
Mottag/medtag				I	F	F	F	F	F	F	F	B
Kort passning				I	F	F	F	F	F	F	F	B
Bortre fot				I	F	F	F	F	F	F	F	B
Kroppsställning				I	F	F	F	F	F	F	F	B
Driva				I	I	F	F	F	F	F	F	B
Dribbla				I	I	F	F	F	F	F	F	B
Vändning				I	I	F	F	F	F	F	F	B
Finta				I	I	F	F	F	F	F	F	B
Avslut (vrist, insida)				I	I	F	F	F	F	F	F	B
Scaning/orientering						I	F	F	F	F	F	B
Lång Passning						I	I	I	F	F	F	B
Nick						I	I	I	F	F	F	B
Crossboll						I	I	I	I	I	I	F
Inlägg och inspel							I	I	F	F	F	B
Olika passningar/avslut (chip, skarvning, passningsmed skruv insida, vrist, utsidan, volley)							I	I	I	I	I	F
Mottag i luften (foten, bröst, lår)							I	I	I	I	I	F



Spelarutbildningsplan: Försvarspel

Individuella aktioner

I = introducera	F = fokusera	B = bemästra		u8	u9	u10	u11	u12	u13	u14	u15	u16
Press					I	F	F	F	F	F	F	B
Bryta/tackla							I	I	F	F	F	B
Blockera								I	F	F	F	B
Nick								I	F	F	F	B
Brytpass								I	F	F	F	B



Instruktioner anfallspel: Individuella aktioner

<p>Mottag/medtag</p> <ul style="list-style-type: none">-Lät böjda knän för låg tyngdpunkt-Avslappnad-”Känsla” i touchen-fotarbete-Ta med bollen framåt om det är möjligt-ta bollen ifrån pressen	<p>Kort passning med insidan</p> <ul style="list-style-type: none">-stödjebenet pekar dit du passar-stödjebenet då ska främre delen av foten vara bredvid bollen och ett kort asvtånd i sidled från bollen-träffa bollen med den hårda delen på insidan foten-kort och snabb pendel = hård passning-vinkel på foten (rak)-tårna lätt uppåt för att få rätt vinkel på foten-rätt kraft, hellre för hårt än för löst	<p>Bortre fot</p> <ul style="list-style-type: none">-passa på lagkamratens bortre fot så att den kan ta med bollen framåt i planen för att till exempel komma ur press, komma till avslut och göra mål, påbörja speluppbyggnad etc.	<p>Kroppsställning</p> <ul style="list-style-type: none">-ha en halvänd kroppsställning (när situationen tillåter) för att kunna ta med bollen framåt i planen. Men också för att kunna scanna av och se ”hela planen”.-ha en felvänd kroppsställning (när det behövs) skydda då bollen med kroppen, gör dig stor och använd armar vid behov.	<p>Driva</p> <p>Bollen nära foten (varje fotnedsättning)</p> <p>Upp med blicken för att kunna scanna av planen</p> <p>Driv bollen med foten som är längst bort från motståndaren</p> <p>Träffa bollens undre halva när du driver</p> <p>Använd hela foten (insida, utsida etc.</p>	<p>Dribbla</p> <ul style="list-style-type: none">-driv med foten som är längst ifrån motståndaren-träffa bollens undre halva-använd hela foten
<p>Finta</p> <ul style="list-style-type: none">-gör finten i god tid och på rätt avstånd-överdriv finten för att kunna ”lura motståndaren” (finta med hela kroppen)-tempoväxling efter finten	<p>Vändning</p> <ul style="list-style-type: none">-lät böjda knän för balans och lågtyngdpunkt-kunna vända med bakåt och åt sidan.-Vändning kan göras med hela foten (utsida, insida, sula etc.)-Vändning kan göras för att t.ex. ta sig ur press.	<p>Avslut (vrist/insida)</p> <ul style="list-style-type: none">-Stödjebenet ska peka i den riktning du vill skjuta och främre delen av foten ska vara bredvid bollen.-Träff på den hårda delen på vristen-Träffa bollen högt upp på foten och långt ner på bollen-Släpp stödjebenet vid tillslaget-Var avslappad-Kort och snabb pendel = hårt	<p>Scanning/orientering</p> <ul style="list-style-type: none">-Kolla efter ytor, medspelare, motståndare och boll.-vrid på huvudet-när? Tex, när bollen passas mellan två spelare-när bollen passas till spelaren	<p>Inlägg/inspel</p> <ul style="list-style-type: none">-höften inåt (om man hinner)-träffa bollen med insidan vristen-Släpp stödjebenet vid tillslaget-högg fart på inlägget (hellre för hårt än för löst)-Upp med blick innan tillslaget för orientering i ”boxen” av med/motståndare	<p>Crossboll</p> <ul style="list-style-type: none">-Stödjebenet ska peka i den riktning du vill psdds och främre delen av foten ska vara bredvid bollen.-Träff på den hårda delen på vristen-Träffa bollen högt upp på foten och långt ner på bollen-en snabb träff och få en flak bollbana



Instruktioner anfallspel: Individuella aktioner

<p>Lång passning</p> <ul style="list-style-type: none">-stödjebenet pekar dit du passar-stödjebenet, främre delen av foten bredvid bollen-träffa bollen med den hårda delen på insidan foten-kort och snabb pendel = hård passning-vinkel på foten (rak)	<p>Nick</p> <ul style="list-style-type: none">-blicken på bollen-möt bollen så högt upp som möjligt-träffa med pannan-få med överkroppen och armarna. För armarna bakåt och sedan framåt vid bollträffen-vrid huvudet/överkroppen i den riktning du vill nicka åt	<p>Chipp</p> <ul style="list-style-type: none">-träffen längst ner på bollen-träffa längst fram på foten-ha ett snabbt tillslag och kort pendel	<p>Skarvning (alla kroppsdelar)</p> <ul style="list-style-type: none">-Vinkla foten eller kroppen åt det håll du vill skarva-låt bollen studsas mot kroppen/foten och gör en snabb rörelse med foten/kroppen dit bollen ska.	<p>Passning (avslut)skruv med insida</p> <ul style="list-style-type: none">-träffa bollen på insidan foten men lite högre upp än en "vanlig" passning-kom snett till bollen-Ha en snabb/snärtig pendel-Träffa strax under mitten på bollen	<p>Vrist passning</p> <ul style="list-style-type: none">-träffa bollen på den hårda delen på vristen-spänn vristenStödjebenet samma som vid längre passning och crossboll
<p>Passning (avslut) med utsidan fot</p> <ul style="list-style-type: none">-kom lite snett till bollen-träffa med en snabb pendel mitt på bollen	<p>Passning (avslut) med tårna</p> <ul style="list-style-type: none">Snabbt tillslag med tårna mitt på bollen (passar att göra i trånga situationer med ont om tid)	<p>Volley (avslut och passning med hela foten).</p> <ul style="list-style-type: none">-träffa mitt på bollen-böj lätt på stödjebenet och luta överkroppen neråt-sikta neråt	<p>Mottag i luften med foten</p> <ul style="list-style-type: none">-var avslappnad-möt bollen med foten och dämpa bollen genom att "bromsa" in bollen med foten	<p>Mottag i luften med bröst/lår</p> <ul style="list-style-type: none">-Var avslappnad-Vinkla låret/bröstit neråt för att snabbt få ner bollen på marken-Är hastigheten på bollen hög kan du behöva "bromsa" in farten på bollen genom att följa bollen bakåt lite trycka upp bollen i luften.	



Instruktioner försvarpsel: Individuella aktioner

Press:	Bryta/tackla	Blockera	Nick	Bryttpass
<ul style="list-style-type: none">-kom snabbt in i press avstånd (en armlängd)-vinn bollen om du kan annars låt inte motståndaren komma framåt-lätt böjda knän-kroppsställning (styr motståndaren åt ett håll)-Fotställning, se till att fötterna pekar åt den riktning du behöver springa åt-Långlinjen är en försvarspelare	<ul style="list-style-type: none">-våga-kom först till bollen-använd armarna-låg tyngdpunkt och bra balans-gå in med överkroppen-vid felvänd motståndare, låt inte motståndaren vända upp-vid felvänd motståndare, ha ett bra avstånd så att den inte kan vända upp men inte heller vända på bort dig (känn motståndaren med armen)	<ul style="list-style-type: none">-våga-var följsam och "sälj dig in"-armarna in till kroppen-fotställning, på tå-vänd inte ryggen till och hoppa inte-kliv framåt-timing, sträck fram foten precis när bollen är på väg att spelas-blockera med den bortre foten ifall motståndaren gör en fint	<ul style="list-style-type: none">-blicken på bollen-möt bollen så högt upp som möjligt-träffa med pannan-få med överkroppen och armarna. För armarna bakåt och sedan framåt vid bollträffen-vrid huvet/överkroppen i den riktning du vill nicka åt	<ul style="list-style-type: none">-Istället för att rensa bollen, försök passa/nicka till en medspelare-ha koll vart medspelarna befinner sig-använd din bortre fot



Årsplanering U8

Månad/v eckor	Kollektiva principer	Individuella aktioner
Jan	Uppehåll?	
Feb	Uppehåll?	
Mars	Uppehåll?	
April	Spelbarhet	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, driva, dribbla, vända, finta, avslut.
Maj	Spelbarhet och spelavstånd	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, driva, dribbla, vända, finta, avslut.
Juni	Spelbarhet och press	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, driva, dribbla, vända, finta, avslut.
Juli	Uppehåll?	
Aug	Spelbarhet och press	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, driva, dribbla, vända, finta, avslut.
Sep	Spelbarhet och spelavstånd	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, driva, dribbla, vända, finta, avslut.
Okt	Uppehåll?	
Nov	Uppehåll?	
Dec	Uppehåll?	



Årsplanering U9

Månad/v eckor	Kollektiva principer	Individuella aktioner
Jan	Uppehåll?	
Feb	Uppehåll?	
Mars	Uppehåll?	
April	Spelbarhet och spelavstånd	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, driva, dribbla, vända, finta, avslut.
Maj	Spelbredd och speldjup	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, driva, dribbla, vända, finta, avslut.
Juni	Spelbarhet, press och försvarsida	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, driva, dribbla, vända, finta, avslut.
Juli	Uppehåll?	
Aug	Spelbarhet och spelavstånd	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, driva, dribbla, vända, finta, avslut.
Sep	Spelbredd och speldjup	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, driva, dribbla, vända, finta, avslut.
Okt	Uppehåll?	
Nov	Uppehåll?	
Dec	Uppehåll?	



Årsplanering U11

Månad/v eckor	Kollektiva principer	Individuella aktioner
Jan	Spelbarhet och spelavstånd	Mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering
Feb	Spelbredd och speldjup	Mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering
Mars	Spelvändning och djupledslöpningar	Mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering
April	Press, försvarssida	Press, mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering, driva, dribbla, finta, avslut. nick
Maj	Positionering och positionering mellan motståndarnas lagdelar	Press, mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering, crossboll
Juni	Skapa 2v1 (väggspel, överlapp, avledande rörelse).	Press, driva, dribbla, finta, avslut, längrepasning,
Juli	Uppehåll?	
Aug	Markering (i straffområdet) och förhindra spelvändning	Mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering, inlägg och inspel
Sep	Valfritt	Mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering, Press, driva, dribbla, finta, avslut, olika typer av passningar, mottag i luft
Okt	Uppehåll?	
Nov	Uppehåll?	
Dec	Uppehåll?	



Årsplanering U10

Månad/v eckor	Kollektiva principer	Individuella aktioner
Jan	Uppehåll?	
Feb	Spelbarhet och spelavstånd	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, orientering
Mars	Spelbredd och speldjup	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, orientering
April	Spelvändning och djupledslöpningar	Press, driva, dribbla, finta, avslut,
Maj	Press, försvarssida	Press, driva, dribbla, finta, avslut, längre passning
Juni	Positionering	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, orientering, crossboll
Juli	Uppehåll?	
Aug	Spelbarhet och spelavstånd	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, orientering, nick
Sep	Spelbredd och speldjup	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, orientering, Press, driva, dribbla, finta, avslut,
Okt	Uppehåll?	
Nov	Uppehåll?	
Dec	Uppehåll?	



Årsplanering U12

Månad/v eckor	Kollektiva principer	Individuella aktioner
Jan	Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, orientering
Feb	Spelvändning och djupledslöpningar	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, orientering
Mars	Press, försvarssida	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, orientering
April	Positionering och positionering mellan motståndarnas lagdelar	Press, mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, orientering, driva, dribbla, finta, avslut, nick
Maj	Skapa 2v1 (väggspel, överlapp, avledande rörelse).	Press, driva, dribbla, finta, avslut, längre passning, inlägg och inspel, blocka, bryta, nicka, crossboll
Juni	Inspel/inlägg och kontrung (ta bollen framåt)	Press, driva, dribbla, finta, avslut, längre passning, inlägg och inspel, blocka, bryta och nicka
Juli	Uppehåll?	
Aug	Markering (i straffområdet) och förhindra spelvändning	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, orientering, olika typer av passningar
Sep	Valfritt	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, orientering, Press, driva, dribbla, finta, avslut, olika typer av passningar, mottag i luft
Okt	Uppehåll?	
Nov	Uppehåll?	
Dec	Uppehåll?	



Årsplanering U13

Månad/v eckor	Kollektiva principer	Individuella aktioner
Jan	Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, orientering
Feb	Spelvändning och djupledslöpningar	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, orientering
Mars	Press, försvarssida	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, orientering
April	Positionering och positionering mellan motståndarnas lagdelar	Press, mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, orientering, driva, dribbla, finta, avslut. nick
Maj	Skapa 2v1 (väggspel, överlapp, avledande rörelse).	Press, driva, dribbla, finta, avslut, längre passning, inlägg och inspel, blocka, bryta, nicka, crossboll
Juni	Inspel/inlägg och kontrung (ta bollen framåt)	Press, driva, dribbla, finta, avslut, längre passning, inlägg och inspel, blocka, bryta och nicka
Juli	Uppehåll?	
Aug	Markering (i straffområdet) och förhindra spelvändning	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, orientering, olika typer av passningar
Sep	Uppflyttning, nedflyttning, överflyttning och centrering, positionsförsvar	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, orientering, Press, driva, dribbla, finta, avslut, olika typer av passningar, mottag i luft
Okt	Spelvändning och djupledslöpningar	Mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, orientering
Nov	Positionering och positionering mellan motståndarnas lagdelar	Press, mottag/medtag, kort passning, bortrefot, kroppsställning, orientering, driva, dribbla, finta, avslut. nick
Dec	Valfritt	



Årsplanering U14

Månad/v eckor	Kollektiva principer	Individuella aktioner
Jan	Spelvändning och djupledslöpningar	Mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering
Feb	Press, försvarssida, markering (i straffområdet) och förhindra spelvändning	Press, mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering
Mars	Positionering och positionering mellan motståndarnas lagdelar	Press, mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering,
April	Skapa 2v1 (väggspel, överlapp, avledande rörelse), inspel/inlägg och kontring (ta bollen framåt)	Press, driva, dribbla, finta, avslut, längre passning, inlägg och inspel, blocka, bryta, nicka, crossboll
Maj	Uppflyttning, nedflyttning, överflyttning och centrering, positionsförsvar	Mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering, Press, driva, dribbla, finta, avslut, olika typer av passningar, mottag i luft
Juni	Utgå från match	
Juli	Uppehåll?	
Aug	Spelvändning och djupledslöpningar	Mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering
Sep	Positionering och positionering mellan motståndarnas lagdelar	Press, mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering, driva, dribbla, finta, avslut, nick
Okt	Skapa 2v1 (väggspel, överlapp, avledande rörelse), inspel/inlägg och kontring (ta bollen framåt)	Press, driva, dribbla, finta, avslut, längre passning, inlägg och inspel, blocka, bryta, nicka, crossboll
Nov	Valfritt	
Dec	Valfritt	



Årsplanering U15

Månad/v eckor	Kollektiva principer	Individuella aktioner
Jan	Spelvändning och djupledslöpningar	Mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering
Feb	Press, försvarssida, markering (i straffområdet) och förhindra spelvändning,	Press, mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering
Mars	Positionering och positionering mellan motståndarnas lagdelar	Press, mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering,
April	Skapa 2v1 (väggspel, överlapp, avledande rörelse), inspel/inlägg och kontring (ta bollen framåt)	Press, driva, dribbla, finta, avslut, längre passning, inlägg och inspel, blocka, bryta, nicka, crossboll
Maj	Uppflyttning, nedflyttning, överflyttning och centrering, postionsförsvar	Mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering, Press, driva, dribbla, finta, avslut, olika typer av passningar, mottag i luft
Juni	Utgå från match	
Juli	Uppehåll?	
Aug	Spelvändning och djupledslöpningar	Mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering
Sep	Positionering och positionering mellan motståndarnas lagdelar	Press, mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering, driva, dribbla, finta, avslut, nick
Okt	Skapa 2v1 (väggspel, överlapp, avledande rörelse), inspel/inlägg och kontring (ta bollen framåt)	Press, driva, dribbla, finta, avslut, längre passning, inlägg och inspel, blocka, bryta, nicka, crossboll
Nov	Valfritt	
Dec	Valfritt	



Årsplanering U16

Månad/v eckor	Kollektiva principer	Individuella aktioner
Jan	Spelvändning och djupledslöpningar	Mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering
Feb	Press, försvarssida, markering (i straffområdet) och förhindra spelvändning,	Press, mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering
Mars	Positionering och positionering mellan motståndarnas lagdelar	Press, mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering,
April	Skapa 2v1 (väggspel, överlapp, avledande rörelse), inspel/inlägg och kontring (ta bollen framåt)	Press, driva, dribbla, finta, avslut, längre passning, inlägg och inspel, blocka, bryta, nicka, crossboll
Maj	Uppflyttning, nedflyttning, överflyttning och centrering, positionsförsvar	Mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering, Press, driva, dribbla, finta, avslut, olika typer av passningar, mottag i luft
Juni	Utgå från match	
Juli	Uppehåll?	
Aug	Spelvändning och djupledslöpningar	Mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering
Sep	Positionering och positionering mellan motståndarnas lagdelar	Press, mottag/medtag, kort passning, bortre fot, kroppsställning, orientering, driva, dribbla, finta, avslut, nick
Okt	Skapa 2v1 (väggspel, överlapp, avledande rörelse), inspel/inlägg och kontring (ta bollen framåt)	Press, driva, dribbla, finta, avslut, längre passning, inlägg och inspel, blocka, bryta, nicka, crossboll
Nov	Valfritt	
Dec	Valfritt	

Träning DNA

Standard före träning

Planera träningen efter årshjulet och temat som är aktuellt.

Byt inte övning för ofta. Låt spelarna få chans att bli bekväma med övningen

Standard under träning

Gå igenom träningen "snabbt" så att spelarna vet vad som kommer att ske.

Avbryt övningarna då och då och summera och korrigera snabbt innan övningen sätts igång igen

Standard efter träning

Gör en återkoppling med spelarna i grupp vad ni gjort under träningen.

Övning

DNA

Hur vi tränar

Träningen skall grunda sig på spelarutbildningsplanen

Bollen skall alltid vara med

Träningen skall vara glädjefylld

Träningen skall vara fokuserad på utbildning och utveckling av spelarna

Alla spelare skall bemötas på den nivå de befinner sig fotbollsmässigt.



Coaching

DNA

Hur vi coachar

Låt matchen
vara ett
träningstillfälle

Ge ett fåtal (2-
3 st) enkla
Instruktioner
innan match.

Beröm
intentioner
som vi strävar
efter även om
resultat
uteblir.

Låt 1-2
ledare sköta
instruktioner
under match.

Uppmuntra
initiativ hos
spelarna.



Hjälpmedel och stöd

Svenska fotbollsförbundets material på webben samt deras kurslitteratur i utbildningarna. Ffa SvFF D, SvFF C, SvFF Mv D, SvFF MvC samt Uefa B.

SvFF Spelarutbildningsplan innehåller mycket bra material. Samtliga i SvFFs utbildningar får tillgång till denna samt övningsbanken (nedan).

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/>

Övningsbanken innehåller övningar. Dessa är sökbara efter spelform, spelets skeden och ändamål. Den innehåller också verktyg för att skapa egna övningar och möjlighet att kunna dela dem.

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/>

Bra referenslitteratur är också Ossie Selimovic bok "Metodisk stegring av tillslag och driva boll" som varje lagenhet har tillgång till. Teknikens avgörande betydelse och hur den kan läras in är fokusområdet.

Notera att rekommendationerna i denna spelarutbildningsplan är generella. Varje spelares och varje lag nuvarande nivå och ambitionsnivå är på olika nivå vid varje enskilt tillfälle. Detta gör att upplägg av träningar, antal träningar i veckan, årsplanering, cuper samt matcher behövs justeras efter detta faktum för att så gott som möjligt kunna nå varje spelare och ändå bedriva en bra lagaktivitet.

Exempel:

- Vissa spelare ligger 1 eller 2 år före eller efter i spelarutvecklingen för tillfället och bör mötas där de befinner sig för bäst utveckling.
- Ett lag kan ha spelare som bara spelar fotboll och bör /vill ha fysisk aktivitet året runt. Andra lag har en övertygande majoritet som är aktiva inom traditionella vintersporter vilket för bl a vinterträning svårare.

Teknikens betydelse

En fotbollsmatch består av hundratals tekniska moment i en följd. Teknikens betydelse för utveckling inom fotbollen kan inte överskattas. I de yngre åldrarna bör denna vara i träningens absoluta fokus.

Då en fysiologisk orsak till uppvärmning inte finns i de yngre åldrarna (innan pubertet) kan den med fördel "ersättas" av teknikdrillsövningar så att de finns med i varje träningspass. Dess rörelse är fullt nog för "uppvärmning" långt upp i tonåren. Intensiteten kan ökas allt eftersom så att "uppvärmningen" flyter in i träningspasset.

Som övningar rekommenderas rondos och smålagsspel i olika former. Riktningstyrda är att föredra. Dessa kan utföras med eller utan begränsningar i antal touch per spelare beroende på syfte. Rätt utförda kan smålagsspel vara ett tidseffektivt sätt att träna uthållighet samtidigt med teknik och taktiska moment.