

# **SPELARUTBILDNINGSPLAN**



**Kils AIK FK**

*Alla ska få känslan av att lyckas i Kils AIK FK*



## FÖRENINGENS VISION

*Alla ska få känslan av att lyckas i Kils AIK Fotboll.*

## KILSSPELAREN SKA KÄNNETECKNAS AV

- **Engagemang:** Visa engagemang oavsett om vi tränar, spelar match, har teori eller genomför annat föreningsarbete.
- **Respekt:** Visa respekt för medspelare, motståndare, domare, ledare och bidrar till en god gemenskap.
- **Drivande:** Bidra och driva till både sin egen och sina medspelares utveckling.
- **Fotbollsegenskaper:** Bolltrygg, passningskicklig, god speluppfattning och alltid vara spelbar/delaktig.

## GRUNDPELARE FÖR TRÄNING

- All uppvärmning ska ske med boll.
- Alla färdighetsövningar ska vara med boll, innehålla bollmottagning och varians med båda fötterna.
- Eventuella avbytare ska aktiveras av färdighetsövningar med boll eller fotbollsfys vid sidan om spelet
- I Spelövningar ska långa hörnor och målvaktsutsparkar undvikas.
- Tränarna ska poängtera vikten av att ha uppe blicken och söka information på planen.
- Tränarna ska poängtera vikten av att röra sig i spelbar yta.
- Undvika köer.
- Minst 50% av träningstiden till spelövningar. Fokus på litet och mellanstort spel.
- Positiv feedback och öppna frågor till spelarna.
- Låt spelarna prova olika positioner.
- Uppmuntra spelarna att spela sig ur svåra situationer, undvik chansbollar.
- Lekfulla träningar utan att det påverkar den individuella fotbollsutvecklingen. Målet ska vara att varenda spelare längtar till nästa träning.

## GRUNDPELARE FÖR MATCH

- Fokusera på prestation före resultat.
- Låt spelarna prova olika positioner.
- Spela en passningsorienterad fotboll.
- Uppmuntra spelarna att spela sig ur svåra situationer, undvik chansbollar.
- Mycket speltid med få avbytare.

*Alla ska få känslan av att lyckas i Kils AIK FK*

## Riktlinjer för *Kils AIK FK*



Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Mer information om riktlinjerna finns i Fotbollens spela, lek och lär.

Varje lag i föreningen ska på årlig basis komma överens om hur riktlinjen kan efterlevas och regelbundet följa upp detta i sin verksamhet. På så sätt blir riktlinjerna levande i lagets verksamhet.

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
<b>Föreningen</b> verkar för att:	Alla barn har samma förutsättningar och möjlighet till utveckling.	Träningsinnehållet följer uppsatt spelarutvecklingsplan	Den långsiktiga utvecklingen är viktigare än det kortsiktiga resultatet	Dubbelidrottande uppmuntras och möjliggörs	Vi visar alltid respekt för domare och motståndare
	Ha noll tolerans gällande kränkningar och diskriminering	Vi har välutbildade ledare som följer SvFFs riktlinjer för spelformer	Inom ungdomsfotbollen erbjuda matchspel i olika nivåer	Erbjuda matchspel i olika nivåer inom föreningen för att möta spelarnas olika ambitionsnivåer	Samtliga medlemmar känner till och följer föreningens värdegrund
	Respektive lags ledare genomför må-bra samtal med spelare	Vid eventuell kränkning eller annan olämplighet inom laget tas detta vidare till Fotbollsutvecklare	Informera föräldrar om föreningens riktlinjer samt förväntan på deras engagemang och stöd till laget		Våra ledare uppmuntrar och synliggör Fair Play under träning och match
	Alla spelare ska kunna träna fotboll efter sin ambitionsnivå	Stärka samarbetet mellan föreningens lag- och träningsgrupper	Ge tränarna verktyg för att kunna erbjuda en allsidig fotbollsträning året runt utifrån spelarens ambitionsnivå		
		Skapa trivsel och gemenskap inom hela föreningen			

<b>Vårt lag:</b>	Alla hälsar på alla när vi kommer till träningar och matcher	Vi lyssnar alltid på den som pratar	Föräldrarna stöttar men coachar inte vid matcher	Föräldrar och spelare har kunskap om kostens betydelse	Vi visar alltid respekt för domare och motståndare

## Så spelar och tränar vi 3 mot 3



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 <b>Färdigheter för laget</b>	<b>Färdigheter för laget</b>
 <b>Färdigheter för spelaren</b> Driva Skjuta	<b>Färdigheter för spelaren</b> Vända Bryta
 <b>Extra färdigheter för målvakten</b>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b>

### Fotbollsfys

Rolla, kasta och fånga bollen  
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

### Fotbollspsykologi

**Långsiktig utveckling:** att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.  
**Göra nästa aktion:** att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.  
**Göra lagkamrater bättre:** att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6-7 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3



Alla ska få känslan av att lyckas i Kils AIK FK

# Så spelar och tränar vi 5 mot 5



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 <b>Färdigheter för laget</b> Spelbarhet	<b>Färdigheter för laget</b>
 <b>Färdigheter för spelaren</b> Driva Skjuta Ta emot bollen Vända Passa Utmana, finta och dribbla	<b>Färdigheter för spelaren</b> Bryta Markera Pressa
 <b>Extra färdigheter för målvakten</b> Rulla bollen Kasta bollen	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> Fånga bollen Kasta sig

## Fotbollsfys

Koordinationsövning med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

## Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** att en spelare väljer en egen lösning under övning.

**Göra nästa aktion:** att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

**Göra lagkamrater bättre:** att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8-9 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D - SvFF Mv D - Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

# Så spelar och tränar vi 7 mot 7



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uppfylla *grundförutsättningarna.</li> <li>• Ha spelbarhet i alla spelytor.</li> </ul>	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erbjud speldjup framåt/bakåt.</li> </ul>		<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pressa bollhållaren.</li> </ul>	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samla laget i lagdelar.</li> </ul>
för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li> </ul>			för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Förhindra avslut i straffområdet.</li> </ul>	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

<b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Spelbarhet</li> <li>*Spelbredd</li> <li>Positionering</li> <li>Spelvändning</li> <li>Väggspele</li> <li>Avledande rörelse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Speldjup</li> <li>*Spelavstånd</li> <li>Djupledsspele</li> <li>Uppflyttning</li> </ul>	<b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Försvarssida</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Täckning</li> <li>Nedflyttning</li> </ul>
<b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Driva</li> <li>Skjuta</li> <li>Ta emot bollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vända</li> <li>Passa</li> <li>Utmana, finta och dribbla</li> </ul>	<b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bryta</li> <li>Markera</li> <li>Pressa</li> <li>Tackla</li> </ul>
<b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rulla bollen</li> <li>Kasta bollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kasta bollen</li> </ul>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fånga bollen</li> <li>Kasta sig</li> <li>Palming</li> <li>Bryta djupledspassing</li> </ul>

## Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.  
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

## Fotbollspyskologi

**Långsiktig utveckling:** att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

**Göra nästa aktion:** att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

**Göra lagkamrater bättre:** att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen Hög prioritet på bollmottagning felvänd/rättvänd
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

# Så spelar och tränar vi 9 mot 9



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uppfylla *grundförutsättningarna.</li> <li>• Ha spelbarhet i alla spelytor.</li> </ul>	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erbjud speldjup framåt/bakåt.</li> <li>• Vara spelbara i spelyta 2 och 3.</li> </ul>		<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pressa bollhållaren.</li> <li>• Förhindra passningsalternativ.</li> </ul>	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samla laget i lagdelar.</li> <li>• Förhindra spel genom lagdelarna.</li> </ul>
<b>för att Komma till avslut och göra mål</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li> <li>• Vara snabba på returer.</li> </ul>			<b>för att Förhindra och rädda avslut</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Förhindra avslut i straffområdet.</li> <li>• Vara snabba på returer.</li> </ul>	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

<b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Spelbarhet</li> <li>*Spelbredd</li> <li>Positionering</li> <li>Spelvändning</li> <li>Väggspele</li> <li>Avledande rörelse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Speldjup</li> <li>*Spelavstånd</li> <li>Djupledsspel</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Överlappning</li> </ul>	<b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Försvarssida</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Centrering</li> <li>Understöd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Täckning</li> <li>Nedflyttning</li> <li>Överflyttning</li> </ul>
<b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Driva</li> <li>Skjuta</li> <li>Ta emot bollen</li> <li>Nicka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vända</li> <li>Passa</li> <li>Utmana, finta och dribbla</li> </ul>	<b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bryta</li> <li>Markera</li> <li>Nicka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa</li> <li>Tackla</li> <li>Blockera</li> </ul>
<b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rulla bollen</li> <li>Utspark</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kasta bollen</li> </ul>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fånga bollen</li> <li>Kasta sig</li> <li>Boxa bollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palming</li> <li>Bryta djupledsspassning</li> <li>Upphopp, fånga- och boxa bollen</li> </ul>

## Fotbollsfys

Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.  
 Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.  
 Löpningar med hastighets- och riktningförändringar med bollinslag.

## Fotbollspsykologi

**Långsiktig utveckling:** att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.  
**Göra nästa aktion:** att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.  
 att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.  
**Göra lagkamrater bättre** att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.  
 att en spelare uppmuntrar sina medspelare även i motgång.  
 att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen Hög prioritet på spelbarhet, avledande rörelser och bollmottagning felvänd/rättvänd
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Alla ska få känslan av att lyckas i Kils AIK FK

# Så spelar och tränar vi 11 mot 11



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Spelupbyggnaden ska vi...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uppfylla *grundförutsättningarna.</li> <li>Ha spelbarhet i alla spelytor.</li> <li>Ha spelbarhet i alla korridorerna.</li> </ul>	<b>i Kontringar ska vi snabbt...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Erbjuda speldjup framåt/bakåt.</li> <li>Vara spelbara i spelyta 2 och 3.</li> <li>Vara spelbara i flera korridorerna.</li> </ul>		<b>i Återerövringen ska vi snabbt...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa bollhållaren.</li> <li>Förhindra passningsalternativ.</li> <li>Förhindra spel framför och bakom backlinjen.</li> </ul>	<b>i Förhindra spelupbyggnad ska vi...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Samla laget i lagdelar.</li> <li>Förhindra spel genom lagdelarna.</li> <li>Samla laget i de 3 korridorerna som är närmast bollen.</li> </ul>
<b>för att Komma till avslut och göra mål ska vi...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li> <li>Vara snabba på returer.</li> <li>Ha många löpningar in i straffområdet.</li> <li>Utnyttja fria spelytor</li> <li>Alltid vara spelbar för väggspel</li> </ul>			<b>för att Förhindra och rädda avslut ska vi...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Förhindra avslut i straffområdet.</li> <li>Vara snabba på returer.</li> <li>Försvara ytor i straffområdet.</li> </ul>	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

<b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Spelbarhet</li> <li>*Spelbredd</li> <li>Positionering</li> <li>Spelvändning</li> <li>Väggspel</li> <li>Avledande rörelse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Speldjup</li> <li>*Spelavstånd</li> <li>Djupledsspel</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Överlappning</li> <li>Positionsbyten</li> </ul>	<b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Försvarssida</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Centrering</li> <li>Understöd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Täckning</li> <li>Nedflyttning</li> <li>Överflyttning</li> </ul>
<b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Driva</li> <li>Skjuta</li> <li>Ta emot bollen</li> <li>Nicka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vända</li> <li>Passa</li> <li>Utmana, finta och dribbla</li> </ul>	<b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bryta</li> <li>Markera</li> <li>Nicka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa</li> <li>Tackla</li> <li>Blockera</li> </ul>
<b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rulla bollen</li> <li>Utspark</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kasta bollen</li> </ul>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fånga bollen</li> <li>Kasta sig</li> <li>Boxa bollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palming</li> <li>Bryta djupledspassning</li> <li>Upphopp, fånga- och boxa bollen</li> </ul>

## Fotbollsfys

Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.  
 Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter.  
 Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar med bollinslag.

## Fotbollspsykologi

**Långsiktig utveckling:** att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.  
**Göra nästa aktion:** att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.  
 att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.  
**Göra lagkamrater bättre:** att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.  
 att en spelare uppmuntrar sina medspelare även i motgång.  
 att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

*Alla ska få känslan av att lyckas i Kils AIK FK*



Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-7 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningen innehåll	Matchlikt och positionsanpassat Hög prioritet på spelbarhet, avledande rörelser och bollmottagning felvänd/rättvänd
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B - SvFF Mv C - Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



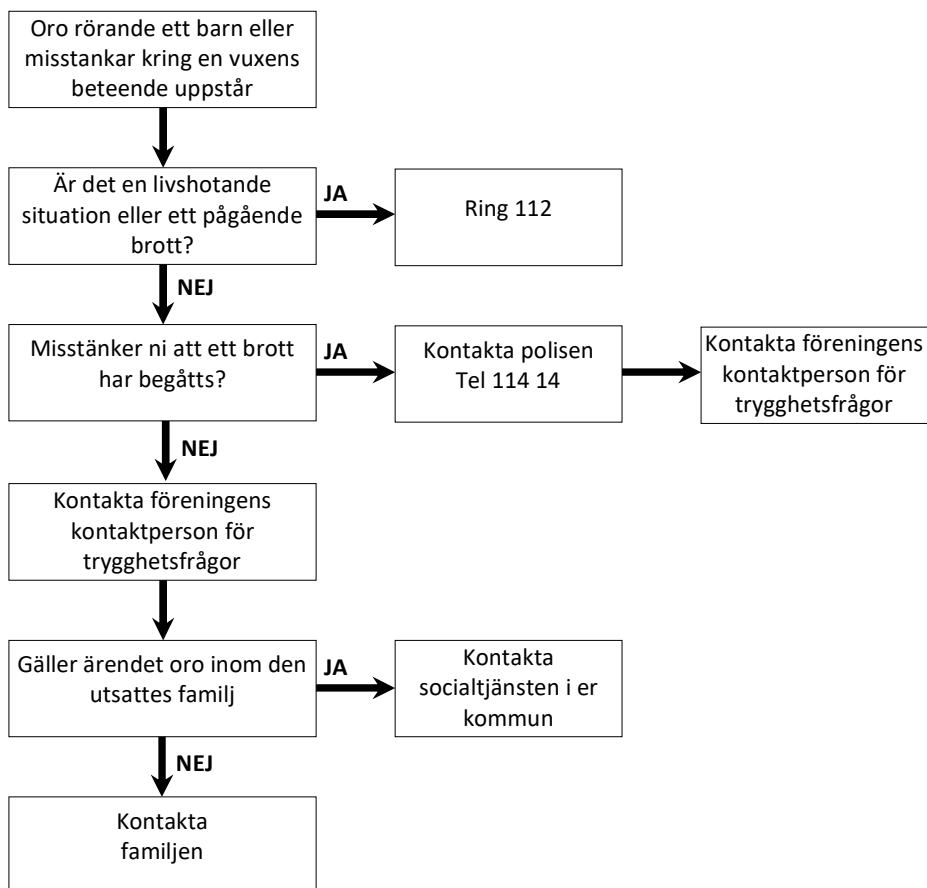
## Trygg fotboll

Föreningens medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande arbete för att undvika att någon fara illa i föreningen. Trots detta kan det aldrig uteslutas att någon blir utsatt för någon typ av övergrepp inom, eller utanför, föreningen. Därför är det viktigt för alla medlemmar att känna till hur man går tillväga om något skulle ske.

### Flödesschema

#### Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

*Oro kan uppstå genom att en vuxen eller ett barn berättar eller genom att man ser tecken på att något är fel.*



*Oro kan uppstå kring brottsliga händelser som t ex sexuella övergrepp men kan även gälla brott mot föreningens värdegrund.*

*Vill du inte kontakta föreningen i ärendet kan du istället vända dig till Riksidrottsförbundets Idrottsombudsman: 08-627 40 10, idrottsombudsmannen@rf.se*

*Vid brott mot föreningens värdegrund kan oftast situationen lösas internt med berörda parter men föreningen kan även få stöd från RF/SISU eller sitt distrikts fotbollförbund.*



## SPELARUTBILDNINGSPLAN ANFALLSPEL (LAG)

I= Introdceras	F=Fokuseras	B=Bemästras	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16
		Spelbarhet, Spelavstånd	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 2 mot 1 (Väggspel, överlappning, avledande rörelse)				I	F	F	F	F	F
		Inspel, inlägg					I	F	F	F	F
		Kontring					I	F	F	F	F

## SPELARUTBILDNINGSPLAN ANFALLSPEL (INDIVIDUELL SPELARE)

I= Introdceras	F=Fokuseras	B=Bemästras	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
		Pass till 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
		Scanning/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
		Krossboll			I	I	I	I	I	I	F
		Inlägg/Inspel				I	I	I	I	I	F
		Olika passningar(Chip, Skarv, Skruv, Insida, Utsida, volley)				I	I	I	I	I	F
		Olika avslut(Chip, Skruv, Insida, Utsida, Volley)				I	I	I	I	I	F
		Mottag i luften (fot, bröst, lår)				I	I	I	I	I	F



## SPELARUTBILDNINGSPLAN FÖRSVARSSPEL (LAG)

I= Introducera	F=Fokusera	B=Bemästra	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16
		Press	I	I	F	F	F	F	F	B	B
		Försvarssida	I	I	F	F	F	F	F	B	B
		Markering (straffområdet)				I	F	F	F	F	F
		Förhindra spelvändning				I	F	F	F	F	F
		Uppflyttning, nedflyttning, överflyttning, centrering						I	F	F	F
		Positionsförsvaret						I	F	F	F

## SPELARUTBILDNINGSPLAN FÖRSVARSSPEL (INDIVIDUELL SPELARE)

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

# INDIVIDUELLA AKTIONER



## Instruktioner anfallsspel

<b>Mottag/medtag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lätt böjda knän för låg tyngdpunkt</li> <li>-Avslappnad</li> <li>- Känsla i touchen</li> <li>- Fotarbete</li> <li>- Ta med bollen framåt</li> <li>om det är möjligt</li> <li>-Ta bollen bort från pressen</li> </ul>	<b>Kort passning med insidan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stödjebenet pekar dit du passar</li> <li>- Stödjebenet då ska främre delen av foten vara bredvid bollen och ett kort avstånd i sidled från bollen</li> <li>-Träffa bollen med den hårda delen på insidan foten</li> <li>-Kort och snabb pendel = hård passning</li> <li>-Vinkel på foten (rak)</li> <li>-Tärna lätt uppåt för att få rätt vinkel på foten</li> <li>- Rätt kraft, hellre för hårt än för löst</li> </ul>	<b>Bortre fot</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-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,</li> <li>Påbörja speluppbyggnad etc.</li> </ul>	<b>Kroppsställning</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ha en halvvänd kroppsställning (när situationen tillåter) för att kunna ta med bollen framåt i planen. Men också för att kunna scanna av och se hela planen</li> <li>-Ha en felvänd kroppsställning (när det behövs) skydda då bollen med kroppen, gör dig stor och använd armar vid behov.</li> </ul>	<b>Driva</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Bollen nära foten (varje fotnedsättning)</li> <li>-Upp med blicken för att kunna scanna av planen</li> <li>-Driv bollen med foten som är längst bort från motståndaren</li> <li>- Träffa bollens undre halva när du driver</li> <li>Använd hela foten (insida, utsida etc.)</li> </ul>	<b>Dribbla</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Driv med bollen nära foten</li> <li>-Driv med foten som är längst ifrån motståndaren</li> <li>-Träffa bollens undre halva</li> <li>- Använd hela foten</li> </ul>
<b>Finta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Använd farten när finten ska göras</li> <li>-Gör finten i god tid och på rätt avstånd</li> <li>- Överdriv finten för att kunna "lura motståndaren" (finta med hela kroppen)</li> <li>-Tempoväxling efter finten</li> </ul>	<b>Vändning</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lätt böjda knän för balans och låg tyngdpunkt</li> <li>- Kunna vända med bakåt och åt sidan.</li> <li>-Vändning kan göras med hela foten (utsida, insida, sula etc.)</li> <li>-Vändning kan göras för att t.ex. ta sig ur press.</li> <li>-Använda avledande rörelse innan vändning</li> </ul>	<b>Avslut (vrist/insida)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stödjebenet ska peka i den riktning du vill skjuta och främre delen av foten ska vara bredvid bollen.</li> <li>-Träffa på den hårda delen av vristen</li> <li>-Träffa bollen högt upp på foten och långt ner på bollen</li> <li>- Släpp stödjebenet vid tillslaget</li> <li>-Var avslappnad</li> <li>- Kort och snabb pendel =hårt</li> </ul>	<b>Scanning/orientering</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Kolla efter ytor, medspelare, motståndare och boll.</li> <li>-Vrid på huvudet</li> <li>- När? Tex, när bollen passas mellan två spelare</li> <li>- När bollen passas till spelaren</li> </ul>	<b>Inlägg/inspel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Höften inåt (om man hinner)</li> <li>-Träffa bollen med insidan vristen</li> <li>-Släpp stödjebenet vid tillslaget</li> <li>-Hög fart på inlägget (hellre för hårt än för löst)</li> <li>-Upp med blick innan tillslaget för orientering i "boxen" av med/motståndare</li> </ul>	<b>Crossboll</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stödjebenet ska peka i den riktning du vill passa och främre delen av foten ska vara bredvid bollen.</li> <li>-Träff på den hårda delen på vristen</li> <li>-Träffa bollen högt upp på foten och långt ner på bollen</li> <li>-En snabb träff och få en flack bollbana</li> </ul>

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

## INDIVIDUELLA AKTIONER

### Instruktioner försvarsspel

<p><b>Press</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Kom snabbt in i pressavstånd (en armlängd)</li> <li>-Vinn bollen om du kan annars låt inte motståndaren komma framåt</li> <li>-Lätt böjda knän</li> <li>-Kroppsställning (styr motståndaren åt ett håll)</li> <li>-Fotställning, se till att fötterna pekar åt den riktning du behöver springa åt</li> <li>-Långlinjen är en försvarsspelare</li> </ul>	<p><b>Bryta/tackla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Våga</li> <li>-Kom först till bollen</li> <li>-Använd armarna</li> <li>-Låg tyngdpunkt och bra balans</li> <li>-Gå in med överkroppen</li> <li>-Vid felvänd motståndare, låt inte motståndaren vända upp</li> <li>-Vid felvänd motståndare, ha ett bra avstånd så att hen inte kan vända upp men inte heller vända på bort dig (känn motståndaren med armen)</li> </ul>	<p><b>Blockera</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Våga</li> <li>-Var följsam och sälj dig inte (gå inte bort dig genom att chansa åt ett håll)</li> <li>-Armarna in till kroppen</li> <li>-Fotställning, på tå</li> <li>-Vänd inte ryggen till och hoppa inte</li> <li>-Kliv framåt</li> <li>-Timing, sträck fram foten precis när bollen är på väg att spelas</li> <li>-Blockera med den bortre foten ifall motståndaren gör en fint</li> </ul>	<p><b>Nick</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Blicken på bollen</li> <li>-Möt bollen så högt upp som möjligt</li> <li>-Träffa med pannan</li> <li>-Få med överkroppen och armarna. För armarna bakåt och sedan framåt vid bollträffen</li> <li>-Vrid huvudet/ överkroppen i den riktning du vill nicka åt</li> </ul>	<p><b>Brytpass</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Istället för att rensa bollen, försöka passa/nicka till en medspelare</li> <li>-Ha koll vart medspelarna befinner sig</li> <li>-Använd din bortre fot</li> </ul>	
---	--	---	---	---	--