



# Kimstad GoF

## Spelarutbildningsplan

11 mot 11





## Innehåll

Inledning.....	3
Vår förening.....	4
Historia.....	4
Vår träningsmiljö.....	4
Vår spelarutbildningsplan: Mål.....	5
Levande spelarutbildningsplan.....	5
Övergripande riktlinjer och ledstjärnor.....	6
Hållbart idrottande.....	10
Områden och målbilder i spelarutbildningsplanen.....	10
Spelet fotboll.....	10
Fotbollsfys – målbild.....	12
Fotbollpsykologi.....	16
Ledarskap.....	16
Sammanfattning.....	21
Spelform 11 mot 11.....	22
Så spelar vi 11 mot 11.....	23
Lagets möjligheter.....	23
Spelarens färdigheter.....	24
Målvaktens färdigheter.....	25
Fotbollsfys.....	25
Fotbollpsykologi.....	28
Fasta situationer.....	28
Ledarskap.....	28
Träningsplanering.....	30
Exempelträning 11 mot 11.....	30



Kimstad Golf Spelarutbildningsplan 11 mot 11  
Utgåva 1 (2022-10-03)  
Alvestadsvägen 28  
617 71 Kimstad  
Projektgrupp: Fredrik Bergdahl, Robert Järfalk och Ulf Händel

## Inledning

Syftet med spelarutbildningsplanen (SUP) i Kimstad Golf är att spelare, ledare och föräldrar ska ha en gemensam syn på hur verksamheten skall bedrivas. Spelarutbildningsplanen bygger på forskning och beprövad erfarenhet och följer rekommendationer från Svenska Fotbollförbundet (SvFF).

En gemensam spelarutbildningsplan förenklar arbetet för nya ledare och tränare genom att ge riktlinjer för vad som ska tränas vid en viss ålder. Spelarutbildningsplanen kan användas vid säsongsplanering, månadsplanering samt spelar- och föräldrainformation.

Spelarutbildningsplanen ska leva upp till barn och ungdomars behov och ska spegla föreningens policy i praktisk fotbollsträning och utgå från barnkonventionen och barnrättsperspektivet enligt Fotbollens spela, lek och lär

Genom att arbeta med en likvärdig fotbollsutbildning i kombination med delar av Kimstad Golf´s värdegrund, "Kul" och "Gemenskap", så bidrar vi till en miljö där spelare:

- vågar misslyckas för att lyckas
- blir sedda
- utvecklas utifrån sina förutsättningar och mognadsnivå
- vill stanna kvar länge



## Spelarutbildningsplan – Utgår från SvFF: spelarutbildning en helhet



## Vår förening



## Historia

28 April 1926 bildades en idrottsförening i Kimstad av bl a initiativtagaren Olle Nilsson. Herrfotbollen kom igång med både A- och B- lagspel redan första året.

1928 spelade herrfotbollen för första gången i seriespel i vilket man slutade på tredje plats och 1929 så antog föreningen namnet Kimstad Gymnastik och Idrottsförening.

På 30-talet så bildades det första damlaget. Dam har under 2000-talet spelat som högst i division 3 och herr i division 4

På senare tid så har ungdomsverksamheten vuxit sig stabil och det fylls på med nya lag varje år.

Övriga sporter som finns eller har funnits inom föreningen är bandy, gång, gymnastik, längdskidor, skidskytte, terränglöpning, bordtennis och basket.

## Vår träningsmiljö

Spelarutbildningsplanen ska leva upp till barn och ungdomars behov och ska spegla föreningens policy i praktisk fotbollsträning och utgå från barnkonventionen och barnrättsperspektivet.

Behoven tillgodoses om ledarna skapar en miljö där grundförutsättningarna är att barn och ungdomar är trygga, mår bra och lär sig fotboll.

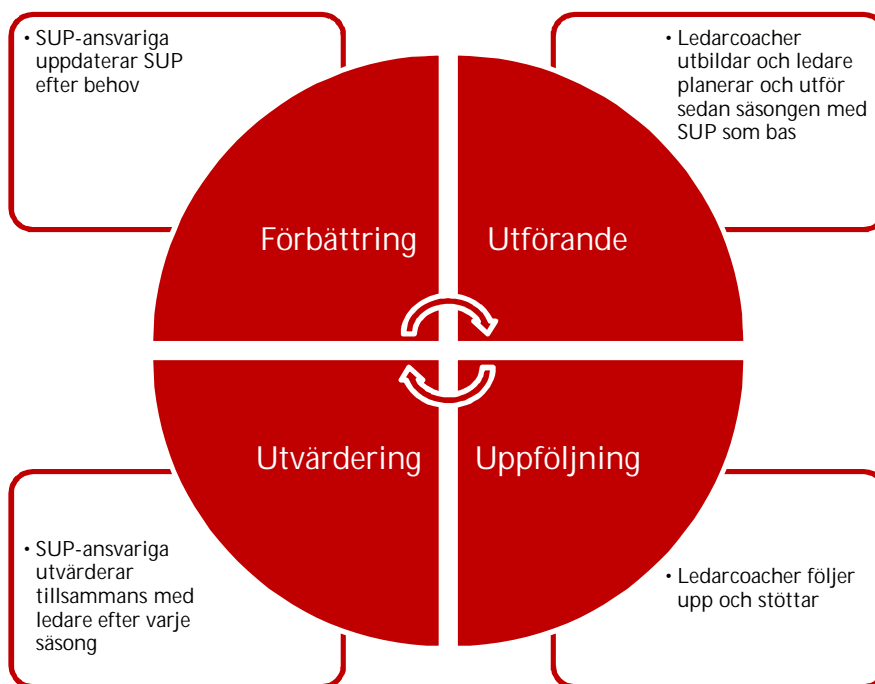
## Vår spelarutbildningsplan: Mål

Kimstad GoIF:s spelarutbildningsplan ska bidra till ett livslångt fotbollsintresse och syfta till att alla ledare vet vilka förväntningar och vilket stöd som finns från föreningen. Spelarutbildningsplanen ska:

- förverkliga innehållet i svenska fotbollsförbundet grundtanke - så många som möjligt så länge som möjligt och så bra som möjligt.
- bidra till en samsyn om hur spelare ska utbildas och ge spelarna en tydlig progression i sin fotboll.
- verka för att alla spelare i föreningen får en likvärdig fotbollsutbildning.

## Levande spelarutbildningsplan

Spelarutbildningsplanen ska vara utgångspunkt för ledare vid planering av aktiviteter (träning, match och utbildning) som utförs i lagen och föreningen. Ledare, spelare och föräldrar ska känna till att spelarutbildningsplanen finns genom årlig utbildning samt information. Planen ska kontinuerligt utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process.



## Övergripande riktlinjer och ledstjärnor

### Spelarens roll

Vi vill att du ska spela fotboll så länge som möjligt, ha roligt under tiden och att du ska lära dig så mycket som möjligt. För att det ska bli verklighet är det viktigt att du tänker på vissa saker.

Som spelare vill vi att du:

- ⚽ kommer i tid till träning och match och meddelar din ledare om du är förhindrad att träna eller spela. Är du sjuk ska du avstå från träning och match.
- ⚽ har korrekt utrustning till träning och match; kläder, skor, benskudd och vattenflaska.
- ⚽ alltid gör ditt bästa och är så väl förberedd som det går inför träning och match. Tänk på att vila, vätska och mat är viktigt.
- ⚽ använder ett vårdat språk på träning och match
- ⚽ alltid tackar motståndarlagets spelare, ledare och domare efter matcherna. De gånger du är lagkapten så får du hälsa på motståndarlagets lagkapten och tränare samt domaren innan matchen börjar.
- ⚽ provar på som ungdomsledare
- ⚽ går domarutbildning för att döma 3 mot 3, 5 mot 5, 7 mot 7 och 9 mot 9

### Ledarens roll

Utgå alltid efter Kimstad GoIF:s värdegrund, vision och verksamhetsidé vid planering av träning och match. Då en ledares engagemang bygger på ett ideellt deltagande krävs det att ledaren har ett stort intresse för ungdomsidrott. Ett föredömligt ledarskap utifrån gällande värdegrund går dock före fotbollskunnande. Föreningen ser det som viktigt att ledaren hela tiden utvecklar sitt ledarskap och följer med i den utveckling som sker inom Svensk fotboll och föreningen. Ledarna förväntas läsa utbildningsmaterial så att träningsupplägg och förhållningssätt till åldersgruppen kan anpassas. Det är också viktigt att ledarna deltar i de utbildningar som finns att tillgå samt läser den information som föreningen kommunicerar inom sina kanaler.

Som ledare så har du ett förtroendeuppdrag givet av Kimstad GoIF och det är viktigt att spelarna ges en trygg miljö och att du är en förebild för barnen/ungdomarna.

Som ledare vill vi att du:

- ⚽ använder Kimstad GoIFs kläder vid träning, cup och match, samt gärna när du representerar Kimstad GoIF i andra sammanhang.
- ⚽ agerar som representant för Kimstad GoIFs värderingar när du har på dig Kimstad GoIF kläder
- ⚽ visar respekt genom att ha god stil och aldrig tala illa om spelare, ledare, motståndare eller domare.
- ⚽ använder ett vårdat språk, uppmuntrar våra spelare, och verkar för juste spel.
- ⚽ sätter långsiktig utveckling före resultat. Det är aldrig viktigare att vinna en enskild match än att utvecklas som lag och som spelare.
- ⚽ lyssnar på barnen och har öppna samtal för att förstå varje spelares ambition
- ⚽ ger alla barn och ungdomar möjlighet att utvecklas i den takt som passar var och ens förutsättningar. Genom individuella utmaningar kan träningen anpassas till rätt nivå.

Nivåindelning för att dela upp truppen i bättre och sämre lag under träning och match ska inte förekomma i Kimstad GoIF

- är rädd om alla ungdomar som utbildar sig till föreningsdomare och stöttar och hjälper dem vid behov.
- i samråd med ledarkollegor; delta på sektionmöten och ta del av protokoll och övrig information som delges.
- bidrar till samverkan inom föreningen, sektionen och med övriga ledare för att bidra till en god föreningskänsla och syftar till att spelarna lär känna ledare och spelare i övriga ungdomslag.
- uppmuntrar till samarbeten över laggränserna vid både träning och match. Vid samarbeten ska samtliga spelare bli erbjudna möjligheten. Det är viktigt att dialog finns mellan spelaren, föräldrar och ledaren. Bra att använda faddrar.

Var uppmärksam på onormala beteenden så som mobbning, rasism, trakasserier, användning av alkohol- droganvändning samt kostavvikelser. Om sådant upptäckts, lyft det direkt med spelaren, sektionsledningen och/eller föräldrar.

### Vårdnadshavares roll

Föräldrar är viktiga förebilder och har en viktig roll i vår fotbollsverksamhet och som stödfunktion i spelarnas fotbollsutbildning.

Som vårdnadshavare vill vi att du:

- uppmuntrar och stödjer ditt barn.
- stöttar ditt barn till en god balans mellan fotbollen, skola, kost och vila.
- deltar i föräldramöten o.d.
- engagerar Dig i arbetsuppgifter för Ditt barns verksamhet.
- håller en dialog med ledare om hur Ditt barn trivs i vår verksamhet.
- fokuserar på prestationen och inte resultatet.
- kommer och tittar och hejar på matcher, men ge inga råd eller anvisningar under matchen. Spelarnas utveckling främjas mest av att de lär sig hitta egna lösningar, och i den mån det krävs vägledning är det ledarna som fyller den funktionen.
- följer respektive ledares anvisning om närvaro vid träning då det ibland kan inverka negativt på barnens fokus och inläring (särskilt i de yngre åldrarna) och ibland positivt på barnets trivsel.
- är ett föredöme för spelarna, både i det egna laget och i motståndarlaget.
- helt avstår från att kritisera domaren eller prata nedsättande om lag eller spelare.
- hejar på och uppmuntrar alla, fokuserar alltid på det positiva även efter matchens slut. Tänk på att detta är en lek och att ingen är proffs.
- inte använder belöningssystem tex. för målskyttar. Det gynnar inte spelarens utveckling som lagspelare.
- uppmuntrar era spelare att regelbundet gå till träningarna utan att de känner sig tvingade.



## Föreningens roll

Föreningen är avgörande för vår fotbollsverksamhet. En fungerande förening är en förutsättning för att få vara med i seriespel, cuper och träningsläger. Genom medlemskapet är spelarna och ledare försäkrade.

Föreningen bidrar med:

- ⚽ Matchdress, tröja och shorts (ej strumpor)
- ⚽ Bollar, koner och västar
- ⚽ Taktiktafla
- ⚽ Sjukvårdsmaterial
- ⚽ Träningstider och ytor, inne och ute
- ⚽ Tränarutbildning
- ⚽ Träningsövningar genom Fotbollsportalen
- ⚽ Arvoden för domare vid matcher i ÖFF´s regi
- ⚽ Anmälningsavgifter till cuper

## Riktlinjer – föreningen

Nedan beskrivs föreningens riktlinjer kring viktiga områden:

### Jämställd Fotboll

- ⚽ Ingen diskriminering i form av resurser, utbildning etc. får förekomma

### Gruppindelning

- ⚽ Åldersstruktur inom lag bör, så långt det är möjligt, vara inom 1-2 år
- ⚽ Tjejer/killar kan träna och spela match ihop upp till 3 mot 3 därefter rekommenderas uppdelning
- ⚽ Det bör vara en mix av kvinnliga/manliga ledare i alla lag

### Matcher och Laguttagning

- ⚽ "Toppning" med syfte att vinna matcher får inte förekomma
- ⚽ Sträva efter lika speltid enligt rekommendation i varje spelform
- ⚽ Om träningsnärvaro ligger som grund för uttagning till match gäller det endast närvaron 1 april – seriens slut. Extraträningar ska ej räknas in vid kallelse till match, t.ex. ambitions och sommarträning.
- ⚽ Om träningsnärvaro är till grund för mindre speltid i enskild match ska det kommuniceras med spelare samt upp till 7 mot 7 även förälder.
- ⚽ Vid inlåning av spelare från yngre eller äldre lag ska lika speltidsprincipen användas (inlåning ska först o främst ske från yngre lag)
- ⚽ Exempel på laguttagning vid 7-mot-7 spel med 7 spelare på plan och tre avbytare: i början av säsongen planerar man in sju spelare per match för att alla ska få spela lika många matcher under säsongen. Utifrån tex hög träningsnärvaro placeras spelare ut till de resterande platserna.

### Min andra idrott

- ⚽ Föreningen uppmuntrar till andra idrotter och ska därför tas hänsyn till vid uttagning till match/speltid.

Samarbete med andra föreningar i närområdet närområdet för att gynna framtida samarbeten.

- ⚽ Dialog med ledare
- ⚽ Gemensamma träningar och lag om det behövs
- ⚽ Spela träningsmatcher

	3 mot 3 -7 år	5 mot 5 8-9 år	7 mot 7 10-12 år	9 mot 9 13-14 år	11 mot 11 15-19 år
Antal träningar i veckan	1	1-2	1-3 Helst 2 plus match	1-4 Helst 2-3 plus match	1-7 Helst 2-3 plus match
Träningens längd (min.)	60 min	60-75 min	60-90 min	60-90 min	60-105 min
Fotbollsfys inkl. knäkontroll	5 min per vecka	10 min per vecka	5 – 10 min per träning	10 - 15 min per träning	10 - 15 min per träning
Matcher	2-5 poolspel/cuper per spelare och år.	2-6 poolspel/cuper per spelare och år.	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong.	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong.	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong.
Speltid match	½ 3 avbytare	½ 4 avbytare	2/3 3 avbytare	2/3 4 avbytare	2/3 5 avbytare
Läger		Svenska landslagets fotbollsskola	ÖFF dagläger (12 år)	ÖFF-övernattnings utbildningsläger	Positionsläger (14-16 år) Distriktsläger
Cuper	Kimstad Golf Cup	Kimstad Golf Cup + 1-2 Distrikt	1-2 Distrikt / Nationellt	1-2 Distrikt / Nationellt	1-2 Distrikt / Nationellt Distriktsmästerskap (DM)
Formell ledarutbildning	Grundutbildning för barn- och ungdomsledare Fotbollens spela lek och lär	Tränarutbildning C/SvFF D Målvaktsutbildning D	Tränarutbildning B Ungdom/UEFA C Målvaktsutbildning D	Tränarutbildning B Ungdom/UEFA C Målvaktsutbildning D	Tränarutbildning A Ungdom/UEFA C Målvaktsutbildning B
Informell ledarutbildning	Spelforms-utbildning (inkl KGoIF SUP)	Spelforms-utbildning (inkl KGoIF SUP)	Spelforms-utbildning (inkl KGoIF SUP) 1-2 seminarie per år	Spelforms-utbildning (inkl KGoIF SUP) 1-2 seminarie per år	Spelforms-utbildning (inkl KGoIF SUP) 1-3 seminarie per år
Föräldra-utbildning	SFU 3 mot 3	Fotbollens Spela, lek och lär	Fotbollens Spela, lek och lär Kost	Fotbollens Spela, lek och lär	Fotbollens Spela, lek och lär
Spelarutbildning	-	KGoIF SUP	Kost KGoIF SUP	Kost Domarutbildning KGoIF SUP	Kost KGoIF SUP

## HÅLLBART IDROTTANDE

Målsättningen är att så många som möjligt fortsätter med fotboll så länge som möjligt. Det är viktigt att träna allsidigt, återhämta sig, äta hälsosamt och få tid över till andra aktiviteter. Detta för att utvecklas, undvika skador och behålla motivationen över tid. Riktlinjen tar sin utgångspunkt i Idrotten vill, beprövad erfarenhet och aktuell idrottsforskning.

- ⚽ Spelarens liv ses ett helhetsperspektiv där fotbollen är en av flera delar.
- ⚽ Fotboll bidrar till att skapa hälsosamma levnadsvanor.
- ⚽ Kimstad GoIF uppmuntrar till att utöva flera idrotter och fritidsaktiviteter.
- ⚽ Inom fotbollen bedrivs allsidig träning med hög aktivitet.
- ⚽ Medicinska råd efterlevs vid sjukdom eller skada

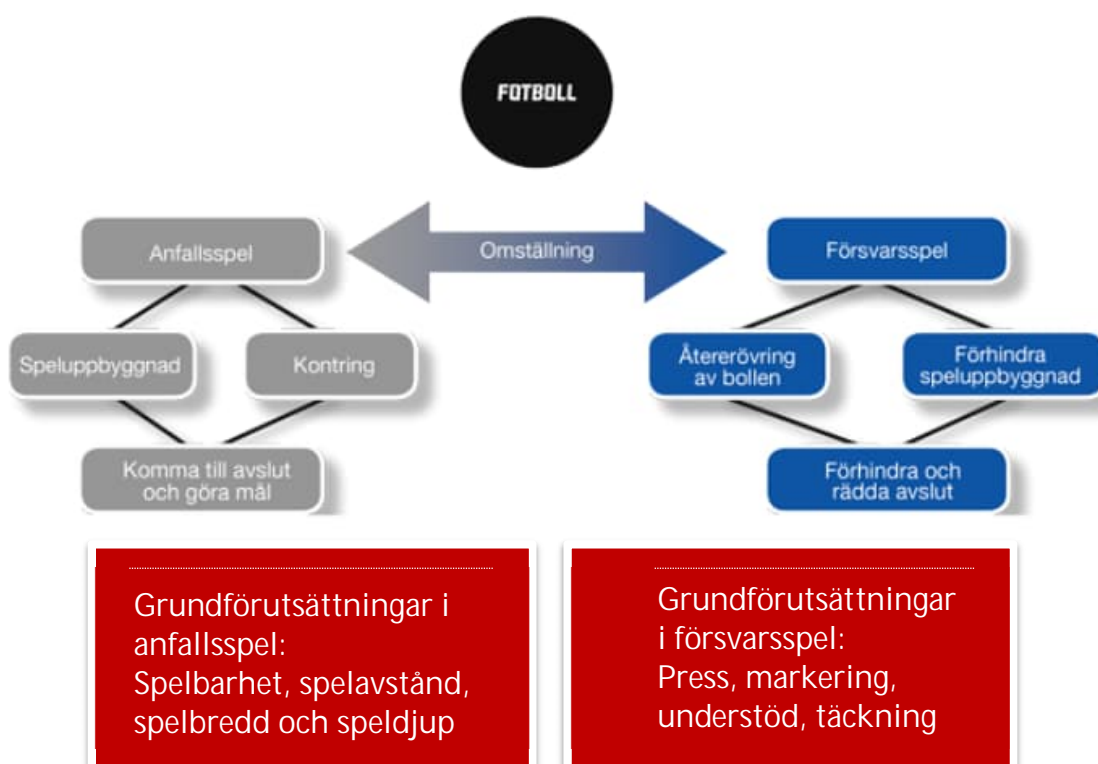
## Områden och målbilder i spelarutbildningsplanen

Spelarutbildningsplanen delas upp utifrån spelformer och delas in i följande delar:

- ⚽ Spelet fotboll
- ⚽ Fotbollsfys
- ⚽ Fotbollspsykologi
- ⚽ Ledarskap

## SPELET FOTBOLL

Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel och när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel. Målet med anfallsspelet är att vinna spelytor i djupled och att göra mål. Omvänt är målet med försvarsspelet att vinna tillbaka bollen, förhindra motståndarna från att vinna spelytor i djupled och förhindra dem från att göra mål. Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning och är karaktäristiskt för spelet.



## Spelet fotboll – spelets skeden

### Speluppbyggnad

- ⚽ Passningsinriktat, kontrollerad speluppbyggnad där laget klarar av att spela genom alla spelytor och skapa kontroll bakom motståndarnas lagdelar.

### Komma till avslut och göra mål

- ⚽ Vill komma till avslut och göra mål genom att skapa kontroll i den sista tredjedelen för att därifrån hitta passning till avslut alternativt distansskott

### Återerövring av bollen

- ⚽ Vid bollförlust vinna tillbaka bollen så fort som möjligt om det finns möjlighet och indirekt om det behövs.

### Förhindra speluppbyggnad

- ⚽ Bollens position bestämmer positionerna för försvarsspel. Press på bollhållaren samt täckning av farliga ytor är viktiga förutsättningar för att förhindra motståndarnas speluppbyggnad

### Kontring

- ⚽ Efter bollvinst, snabbt kontringsspel för att anfälla när motståndarna är i obalans och oorganiserade. Alternativ är att behålla bollen (gå till speluppbyggnad).

### Förhindra och rädda avslut

- ⚽ förhindra och rädda avslut genom att försvara de centrala ytorna och styra motståndarna ut i planen. Samarbete mellan utespelarna och målvakten är viktig del för att rädda avslut.

I SvFF:s tränarutbildningar ges fördjupning både teoretisk och praktisk om fotbollens skeden.

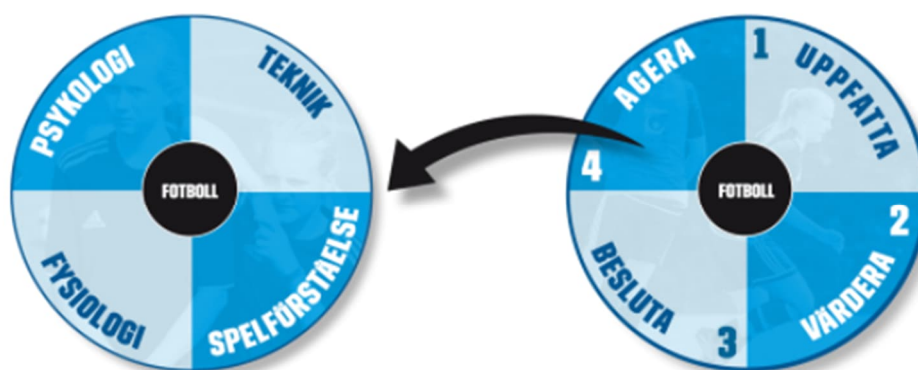
## Spelet fotboll – lagets möjligheter och spelarens färdigheter

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare och laget kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.

Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel spelar väggspel. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

## Spelet fotboll – fotbollsaktioner

I både anfallsspel och försvarsspel gör spelarna aktioner, så kallade fotbollsaktioner. En aktion kan bestå av ett moment (till exempel en passning) eller flera tätt på varandra följande moment (till exempel en löpning följt av en passning). Alla fotbollsaktioner består av fyra delar som alla samverkar. Alla aktioner bygger på en samverkan mellan spelförståelse, teknik, fysiologi och psykologi. Processen som leder fram till en aktion kan beskrivas med informationsprocessen.



- ⚽ Spelförståelse: Ska jag skjuta eller passa?
- ⚽ Teknik: Hur träffar jag bollen i skottet för rätt placering och hårdhet?
- ⚽ Fysiologi: Ur mycket kraft kan musklerna producera för få fart på bollen?
- ⚽ Psykologi: Vågar jag skjuta när det är det bästa alternativet? Trots att jag missade det förra skottet.

## FOTBOLLSFYS – MÅLBILD

Fotbollsfys är en viktig del av en fotbollsaktions kvalitet. Löpningar med snabb acceleration, effektiva inbromsningar och riktningssändringar i hög fart är exempel på fysiska krav i en fotbollsaktion. Spelarna bör därför kunna utföra fotbollsaktioner där de fysiologiska grundkvaliteterna ligger på en hög nivå. Detta är viktigt inte bara för kvaliteten på aktionerna utan också för att spelarna skall kunna utföra fotbollsaktionerna på ett säkrare sätt och därmed undvika skador. Fotbolls- och åldersanpassad fysträning för respektive spelform.



Fotbollsspelare blir bra på det de tränar. Spelarna bör därför prioritera att spela fotboll – det utvecklar fotbollsaktionernas alla delar. Träningen bör dessutom kompletteras med färdighetsövningar för optimal utveckling av fotbollsfys. Det är viktigt eftersom många faktorer påverkar belastningen i spelövningar, exempelvis spelarnas olika förmågor.

De fysiologiska grundkvaliteterna utvecklas genom allsidig träning. De är en viktig del i spelarutvecklingen och stimulerar till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. Spelarutbildningsplanen ger förslag på hur dessa grundkvaliteter kan tränas och utvecklas för respektive spelform och ålder.

#### Knäkontroll

Knäkontroll är program för träning av knä och bål som rätt använt minskar risken för främre korsbandsskador.

Länkar:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>

<https://liu.se/forskning/swipe/knakontroll-plus>



**Råd och Vård för idrottsskador**

Ring 020-44 11 11 – få kostnadsfri rådgivning från legitimerade sjukgymnaster.

Folksam

Detta program är utvecklat av FIFA och baserat på variation av koordination-, styrke-, hopp- och löpövningar som med fördel kan integreras i förberedelseträningen och ge en bra start på fotbollsträningen.

**EXERCISE 1**  
**JOG & LOOK AT THE COACH (TO STOP)**

- 3x 5 stop commands
- 2x 10 hops (5 on each leg)
- 3x 5 stop commands
- 3x 5 stop commands
- 3x 5 stop commands
- 3x 5 stop commands

**EXERCISE 2**  
**SKATING HOP**

- 2x 10 hops (5 on each leg)
- 2x 10 hops (5 on each leg)
- 2x 10 hops (5 on each leg)
- 2x 10 hops (5 on each leg)
- 2x 10 hops (5 on each leg)

**EXERCISE 3**  
**ONE LEG STANCE**

- 1x right/left and 5 passes per player
- 1x right/left and 5 passes per player
- 1x right/left and 5 passes per player
- 1x right/left and 5 passes per player
- 1x right/left for ca. 20 seconds

**EXERCISE 4**  
**PUSH UP**

- 2x, until each kid rolls 1x the ball (max. 8 kids)
- 3x a 15 seconds
- 3x a 15 seconds
- 3x a 15 seconds
- 3x a 10 seconds

**EXERCISE 5**  
**ONE LEG HOPS**

- 2x, 5 hops on right leg and 5 hops on left leg
- 2x, 5 hops on right leg and 5 hops on left leg
- 2x, 5 hops on right leg and 5 hops on left leg
- 2x, 5 hops on right leg and 5 hops on left leg
- 2x, 5 hops on right leg and 5 hops on left leg

**EXERCISE 6**  
**SPIDERMAN**

- 3x a 15 seconds
- 3x a 15 seconds
- 3x over 5-10 meters
- 3x over 5-7 meters
- 3x over 5-7 meters

**EXERCISE 7**  
**ROLL OVER**

- 5-7x per side
- 5-7x per side
- 5-7x per side
- 5-7x per side
- 5-7x per side

















# FIFA 11+ KIDS

# FIFA 11+

## PART 1 RUNNING EXERCISES · 8 MINUTES

 <p><b>1 RUNNING STRAIGHT AHEAD</b> The course is made up of 6 to 10 pairs of parallel cones, approx. 5-6 metres apart. Two players start at the same time from the first pair of cones. <b>Log together</b> at the way to the last pair of cones. On the way back, you can increase your speed progressively as you warm up. <b>2 sets</b></p>	 <p><b>2 RUNNING HIP OUT</b> Walk or jog easily, stopping at each pair of cones to lift your knee and <b>rotate your hip outwards</b>. Alternate between left and right legs at successive cones. <b>2 sets</b></p>	 <p><b>3 RUNNING HIP IN</b> Walk or jog easily, stopping at each pair of cones to lift your knee and <b>rotate your hip inwards</b>. Alternate between left and right legs at successive cones. <b>2 sets</b></p>
 <p><b>4 RUNNING CIRCLING PARTNER</b> Run forwards as a pair to the first set of cones. Shuffle sideways by 90 degrees to meet in the middle. <b>Shuffle an entire circle around one other</b> and then return back to the cones. Repeat for each pair of cones. Remember to stay on your toes and keep your centre of gravity low by bending your hips and knees. <b>2 sets</b></p>	 <p><b>5 RUNNING SHOULDER CONTACT</b> Run forwards in pairs to the first pair of cones. Shuffle sideways by 90 degrees to meet in the middle then <b>jump sideways towards each other to make shoulder-to-shoulder contact</b>. <b>Note:</b> Make sure you land on both feet with your hips and knees bent. Do not let your knees buckle inwards. Make it a full jump and synchronize your timing with your team-mate as you jump and land. <b>2 sets</b></p>	 <p><b>6 RUNNING QUICK FORWARDS &amp; BACKWARDS</b> As a pair, run quickly to the second set of cones then run <b>backwards quickly to the first pair of cones keeping your hips and knees slightly bent</b>. Keep repeating the drill, running how cones forwards and one cone backwards. Remember to take small, quick steps. <b>2 sets</b></p>

## PART 2 STRENGTH · PLYOMETRICS · BALANCE · 10 MINUTES

<p><b>LEVEL 1</b></p>  <p><b>7 THE BENCH STATIC</b> <b>Starting position:</b> Lie on your front, supporting yourself on your forearms and feet. Your elbows should be directly under your shoulders. <b>Exercise:</b> Lift your body up, supported on your forearms, pull your stomach in, and hold the position for 20-30 sec. Your body should be in a straight line. Try not to sway or arch your back. <b>3 sets</b></p>	<p><b>LEVEL 2</b></p>  <p><b>7 THE BENCH ALTERNATE LEGS</b> <b>Starting position:</b> Lie on your front, supporting yourself on your forearms and feet. Your elbows should be directly under your shoulders. <b>Exercise:</b> Lift your body up, supported on your forearms, and pull your stomach in. Lift each leg in turn, holding for a count of 2 sec. Continue for 40-60 sec. Your body should be in a straight line. Try not to sway on each your back. <b>3 sets</b></p>	<p><b>LEVEL 3</b></p>  <p><b>7 THE BENCH ONE LEG LIFT AND HOLD</b> <b>Starting position:</b> Lie on your front, supporting yourself on your forearms and feet. Your elbows should be directly under your shoulders. <b>Exercise:</b> Lift your body up, supported on your forearms, and pull your stomach in. Lift one leg about 10-15 centimetres off the ground, and hold the position for 20-30 sec. Your body should be straight. Do not let your opposite hip dip down and do not sway or arch your lower back. Take a short break, change legs and repeat. <b>3 sets</b></p>
 <p><b>8 SIDEWAYS BENCH STATIC</b> <b>Starting position:</b> Lie on your side with the knee of your lowermost leg bent to 90 degrees. Support your upper body by resting on your forearm and knee. The elbow of your supporting arm should be directly under your shoulder. <b>Exercise:</b> Lift your uppermost leg and hips until your shoulder, hip and knee are in a straight line. Hold the position for 20-30 sec. Take a short break, change sides and repeat. <b>3 sets on each side</b></p>	 <p><b>8 SIDEWAYS BENCH RAISE &amp; LOWER HIP</b> <b>Starting position:</b> Lie on your side with both legs straight. Lean on your forearm and the side of your foot so that your body is in a straight line from shoulder to foot. The elbow of your supporting arm should be directly beneath your shoulder. <b>Exercise:</b> Lower your hip to the ground and raise it back up again. Repeat for 20-30 sec. Take a short break, change sides and repeat. <b>3 sets on each side</b></p>	 <p><b>8 SIDEWAYS BENCH WITH LEG LIFT</b> <b>Starting position:</b> Lie on your side with both legs straight. Lean on your forearm and the side of your foot so that your body is in a straight line from shoulder to foot. The elbow of your supporting arm should be directly beneath your shoulder. <b>Exercise:</b> Lift your uppermost leg up and slowly lower it down again. Repeat for 20-30 sec. Take a short break, change sides and repeat. <b>3 sets on each side</b></p>
 <p><b>9 HAMSTRINGS BEGINNER</b> <b>Starting position:</b> Kneel on a soft surface. Ask your partner to hold your ankles down firmly. <b>Exercise:</b> Your body should be completely straight from the shoulder to the knee throughout the exercise. Lean forward as far as you can, controlling the movement with your hamstrings and your gluteal muscles. When you can no longer hold the position, gently take your weight on your hands, falling into a push-up position. Complete a minimum of 3 repetitions and/or 60 sec. <b>1 set</b></p>	 <p><b>9 HAMSTRINGS INTERMEDIATE</b> <b>Starting position:</b> Kneel on a soft surface. Ask your partner to hold your ankles down firmly. <b>Exercise:</b> Your body should be completely straight from the shoulder to the knee throughout the exercise. Lean forward as far as you can, controlling the movement with your hamstrings and your gluteal muscles. When you can no longer hold the position, gently take your weight on your hands, falling into a push-up position. Complete a minimum of 7-10 repetitions and/or 60 sec. <b>1 set</b></p>	 <p><b>9 HAMSTRINGS ADVANCED</b> <b>Starting position:</b> Kneel on a soft surface. Ask your partner to hold your ankles down firmly. <b>Exercise:</b> Your body should be completely straight from the shoulder to the knee throughout the exercise. Lean forward as far as you can, controlling the movement with your hamstrings and your gluteal muscles. When you can no longer hold the position, gently take your weight on your hands, falling into a push-up position. Complete a minimum of 12-15 repetitions and/or 60 sec. <b>1 set</b></p>
 <p><b>10 SINGLE-LEG STANCE HOLD THE BALL</b> <b>Starting position:</b> Stand on one leg. <b>Exercise:</b> Balance on one leg whilst holding the ball with both hands. Keep your body weight on the ball of your foot. Remember: try not to let your knees buckle inwards. Hold for 30 sec. Change legs and repeat. The exercise can be made more difficult by passing the ball around your waist and/or under your other knee. <b>2 sets</b></p>	 <p><b>10 SINGLE-LEG STANCE THROWING BALL WITH PARTNER</b> <b>Starting position:</b> Stand 2-3 m apart from your partner, with each of you standing on one leg. <b>Exercise:</b> Keeping your balance, and with your stomach held in, throw the ball to one another. Keep your weight on the ball of your foot. Remember: keep your knees just slightly flexed and try not to let your knees buckle inwards. Keep going for 30 sec. Change legs and repeat. <b>2 sets</b></p>	 <p><b>10 SINGLE-LEG STANCE TEST YOUR PARTNER</b> <b>Starting position:</b> Stand on one leg opposite your partner and at arms' length apart. <b>Exercise:</b> Whilst you both try to keep your balance, each of you in turn tries to push the other off balance in different directions. Try to keep your weight on the ball of your foot and prevent your knee from buckling inwards. Continue for 30 sec. Change legs. <b>2 sets</b></p>
 <p><b>11 SQUATS WITH TOE RAISE</b> <b>Starting position:</b> Stand with your feet hip-width apart. Place your hands on your hips if you like. <b>Exercise:</b> Imagine that you are about to sit down on a chair. Perform squats by bending your hips and knees to 90 degrees. Do not let your knees buckle inwards. Descend slowly then straighten up more quickly. When your legs are completely straight, stand up on your toes then slowly lower down again. Repeat the exercise for 30 sec. <b>2 sets</b></p>	 <p><b>11 SQUATS WALKING LUNGES</b> <b>Starting position:</b> Stand with your feet hip-width apart. Place your hands on your hips if you like. <b>Exercise:</b> Lunge forward slowly at an even pace. As you lunge, bend your leading leg until your hip and knee are flexed to 90 degrees. Do not let your knee buckle inwards. Try to keep your upper body and hips steady. Lunge your way across the pitch (approx. 10 times on each leg) and then jog back. <b>2 sets</b></p>	 <p><b>11 SQUATS ONE-LEG SQUATS</b> <b>Starting position:</b> Stand on one leg, loosely holding onto your partner. <b>Exercise:</b> Slowly bend your knee as far as you can manage. Concentrate on preventing the knee from buckling inwards. Bend your knee slowly then straighten it slightly more quickly, keeping your hips and upper body in line. Repeat the exercise 10 times on each leg. <b>2 sets</b></p>
 <p><b>12 JUMPING VERTICAL JUMPS</b> <b>Starting position:</b> Stand with your feet hip-width apart. Place your hands on your hips if you like. <b>Exercise:</b> Imagine that you are about to sit down on a chair. Bend your leg slowly until your knees are flexed to approx 90 degrees, and hold for 2 sec. Do not let your knees buckle inwards. From the squat position, jump up as high as you can. Land softly on the balls of your feet with your hips and knees slightly bent. Repeat the exercise for 30 sec. <b>2 sets</b></p>	 <p><b>12 JUMPING LATERAL JUMPS</b> <b>Starting position:</b> Stand on one leg with your upper body bent slightly forwards from the waist, with knees and hips slightly bent. <b>Exercise:</b> Jump approx. 1 m sideways from the supporting leg on to the free leg. Land gently on the ball of your foot. Bend your hips and knees slightly as you land and do not let your knee buckle inward. Maintain your balance with each jump. Repeat the exercise for 30 sec. <b>2 sets</b></p>	 <p><b>12 JUMPING BOX JUMPS</b> <b>Starting position:</b> Stand with your feet hip-width apart. Imagine that there is a cross marked on the ground and you are standing in the middle of it. <b>Exercise:</b> Alternate between jumping forwards and backwards, from side to side, and diagonally across the cross. Jump as quickly and explosively as possible. Your knees and hips should be slightly bent. Land softly on the balls of your feet. Do not let your knees buckle inwards. Repeat the exercise for 30 sec. <b>2 sets</b></p>

## PART 3 RUNNING EXERCISES · 2 MINUTES

 <p><b>13 RUNNING ACROSS THE PITCH</b> Run across the pitch, from one side to the other, at 75-80% maximum pace. <b>2 sets</b></p>	 <p><b>14 RUNNING BOUNDING</b> Run with high bounding steps with a high knee lift, landing gently on the ball of your foot. Use an exaggerated arm swing for each step (opposite arm and leg). Try not to let your trailing leg cross the middle of your body or let your knees buckle inwards. Repeat the exercise until you reach the other side of the pitch, then jog back to recover. <b>2 sets</b></p>	 <p><b>15 RUNNING PLANT &amp; CUT</b> Jog 4-5 steps, then plant on the outside leg and cut to change direction. Accelerate and sprint 5-7 steps at high speed (80-90% maximum pace) before you decelerate and do a new plant &amp; cut. Do not let your knees buckle inwards. Repeat the exercise until you reach the other side, then jog back. <b>2 sets</b></p>
---	---	---





## FOTBOLLSPSYKOLOGI

Fotbollspysykologi är en viktig del av en fotbollsaktion. Det är även betydelsefullt för långsiktig utveckling och motivation samt för samarbetet med lagkamrater. Därför är det viktigt att fotbollspysykologiska färdigheter tränas och utvecklas. I spelarutbildningsplanen ges förslag på färdigheter som kan utvecklas för respektive spelform och ålder. De fotbollspysykologiska färdigheterna delas in i tre områden:

För att skapa och bibehålla motivationen hos spelarna så är följande rubriker centrala när det gäller fotbollspysykologi.

- ⚽ Långsiktig utveckling  
Spelarna tar ansvar, reflekterar och gör val som är bra för glädje, lärande och utveckling på lång sikt.
- ⚽ Göra nästa aktion  
Spelarna genomför fotbollsaktioner med hög kvalitet oavsett vad som hänt tidigare.
- ⚽ Göra lagkamrater bättre  
Spelarna berömmar och uppmuntrar lagkamrater samt tar initiativ.

## LEDARSKAP

### Metodik

I tabellen på nästa sida beskrivs de vanligaste metoderna som tränaren kan använda för att nå varje spelares behov.

	METODIK				
	Instruktion	Frågor och svar	Observation och feedback	Guided discovery	Trial and error
<b>Samverkan mellan tränare och spelare</b>	Tränaren berättar och visar en lösning	Tränare leder med frågor för att få svar från spelaren	Spelare och tränare observerar	Tränaren ställer en fråga eller ger en utmaning	Spelarna och/eller tränaren beslutar om vilken utmaning
<b>Exempel</b>	"Jag vill att du ska..."	"Kan du berätta för mig vad du kan göra här?"	"Titta på det här!"	"Kan du visa mig?"	"Försök själv...!"
<b>Beskrivning</b>	Tränaren väljer vad som ska visas i praktiken	Tränaren ställer frågor och spelaren ger muntliga förslag på lösning	Diskussion om den feedback som spelaren fått	Tränaren frågar och spelaren visar sin tolkning	Spelare uppmuntras att hitta en lösning med minimalt stöd

*Metoder i träningsituationen (utvecklad från The Future Game, The FA, 2010).*

Det bästa lärandet sker när spelaren inte blir informerad eller anvisad exakt hur utförandet ska gå till, men däremot får stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar och ger guidning i önskad riktning.

## Matchlik träning med guided discovery

- Utgå från helheten i spelet och förfina delarna efter hand.
- Använd övningar som liknar matchsituationer.
- Träningar ska vara varierade och därmed roliga och positiva för självbestämmande motivation.
- Träningar ska organiseras på ett sätt som gör att eget beslutsfattande och egen upptäckt stimuleras.
- Återkopplingen från tränaren ska främst innehålla frågetekniker och positiv feedback.
- Spelare ska ha inflytande på träning och utveckling utifrån sin mognad och kompetens.
- Spelare ska stegvis bli mer oberoende av tränaren genom att vara involverade i träning, planering och lärande.
- Träningsmiljön ska vara prestationsinriktad.

*"Med matchlik träning kommer spelare att upptäcka vad de ska göra i spelet, inte genom att tränaren säger åt dem, men genom att de själva upplever det."*

(Översatt från Martens, 2012)

### ARBETA MED GUIDED DISCOVERY:

#### 1 Mål – vad ska läras

- Tydliga och väldefinierade inlärningsmål för träning och match
- Utgå från helheten – *Spelets skeenden*

#### 2 Matchlik övning

- Styr övningens *organisation och anvisningar* mot "egen upptäckt"

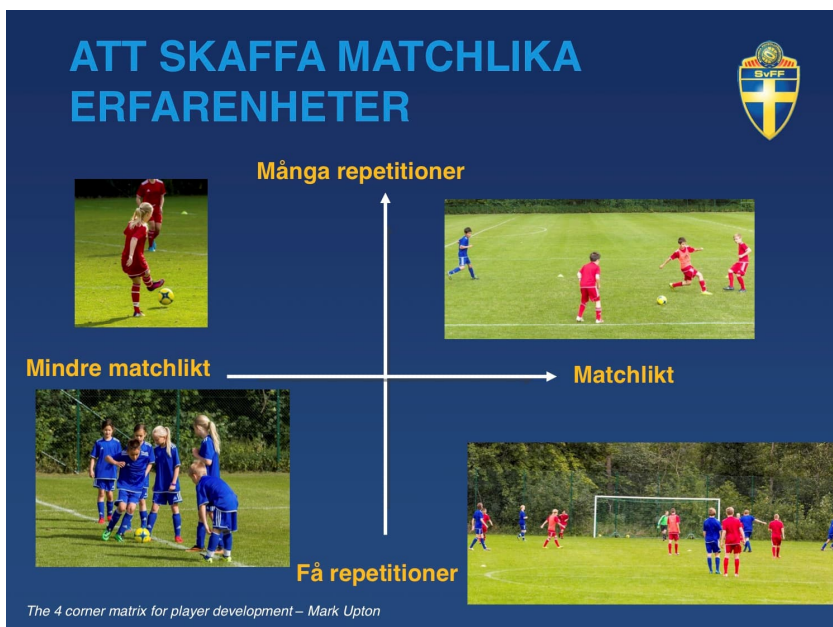
- Öva matchsituationer främst genom spelträning

#### 3 Återkoppling

- Frågetekniker – *vad, var, när, vem, vilken*
- Positiv förstärkning

### Träningsupplägg

Spelet med dess flöde av anfall, försvar och omställningar är utgångspunkten för att träna och lära fotboll. Övningar som utgår från matchen, bidrar till att förutsättningar för lärande ökar. Helheten i spelet blir en effektiv inlärningsmetod. Om träningen liknar spelet, ökar möjligheten att lära sig färdigheter som teknik och spelförståelse – den så kallade specifitetsprincipen är uppnådd.



Sträva efter matchlika övningar med många repetitioner!

Riktlinjer för andel spelövningar kontra färdighetsövningar per spelform:

3 mot 3 och 5 mot 5

7 mot 7 och 9 mot 9

11 mot 11



### Planering

För den tränare som inte är van vid att planera kan uppgiften kännas övermäktig, men det är utan tvekan en metod som underlättar och utvecklar verksamheten på lång sikt. För att få en positiv effekt behöver tränaren regelbundet planera och utvärdera.

Omfattningen av planeringen bör anpassas efter spelform.

#### Säsongspaneringen

Säsongspaneringen bör bestå av en analys av nuläget och potentialen för spelare och laget, framtagandet av målbild, samt en uppdelning av säsongen. Några frågor som kan vara bra att utgå ifrån är:

- ⚽ Vilka områden är spelare/laget starka på?
- ⚽ Vilka områden har hög utvecklingspotential?
- ⚽ Vad är det som bidragit till att styrkorna och utvecklingspotentialen hos spelarna/laget?
- ⚽ Vad vill vi uppnå under perioden för spelarna och laget?
- ⚽ Varför vill vi uppnå detta?
- ⚽ Hur ska vi gå tillväga för att uppnå detta?
- ⚽ Säsongen delas gärna upp i försäsong, vårsäsong, sommaruppehåll, höstsäsong, eftersäsong.

Försäsongen syftar till att förbättra lagsammanhållningen, förbättra spelarnas fysiska status och att utveckla lagets spelsystem. Det är viktigt att ta hänsyn till dubbelidrottande.

Vår- och höstsäsong rullar på med träningar och matcher. Det är viktigt att inte bli alltför resultatstyrd utan fortsätta prioritera de långsiktiga utvecklingsmålen. Förberedelse inför kommande match med träning på utvalda delar av lagets ordinarie spelsystem bidrar till utveckling av spelarna förståelse och vilja att prova det de tränat på. Ibland kan det vara värdefullt för spelarnas utveckling att förbereda sig för en specifik motståndare.

Sommaruppehåll ger spelare och tränare möjlighet att återhämta sig både fysiskt och psykiskt från fotboll. Efter lite ledig tid kan spelarna få ett individuellt program för att bygga upp fotbollsfysen inför återgången till fotbollsträning.

Eftersäsongen bör likt sommaruppehållet börja med en kort vila. I de flesta lag finns det spelare som inte dubbelidrottar och därför har stort behov av träning även under denna säsong. Tiden efter säsongen kan vara ett bra tillfälle att bedriva annan typ av allsidig och skadeförebyggande träning.

Säsongspaneringen innefattar även praktiska delar som träningsdagar och tider samt deltagande i serier och cuper.

### *Månadsplanering*

Månadsplanering handlar om att stämma av säsongspaneringen under året. Fungerar säsongspaneringen? Har förutsättningarna ändrats? Är målen fortfarande realistiska? Ofta krävs små justeringar i planering pga. skador, spelarnas motivation och matchprestationer.

### *Veckoplanering*

Veckoplaneringen kan grundas på en analys av föregående veckas match och de långsiktiga målen. Särskild hänsyn behöver tas till vilka förutsättningar som gäller för veckan. Har spelarna aktiviteter i skolan som påverkar fotbollen? Har någon match blivit flyttad till mitten av veckan? Om laget har fler än tre träningar i veckan behöver träningsveckan delas upp i återhämtningsfas, högbelastande fas och matchförberedande fas.

### *Träningsplanering*

Träningsplaneringen är en förutsättning för att ge spelarna goda möjligheter att utvecklas utifrån sina förmågor.

Med flera ledare på träningarna ökar möjligheterna att ge alla spelare feedback och uppmuntran. En tydlig rollfördelning mellan ledarna kring träningsplanering, övningsansvar, extra ansvar att stötta målvakterna eller ge individuell feedback gör att ledarresurserna används effektivt.

Vid planering och genomförande av träning kan arbetsmodellen nedan användas för att förklara övningens vad, varför och hur samt övningens organisation.

Arbetsmodellen:

- ⚽ Vad ska tränas – Målsättning
- ⚽ Varför ska det tränas – Syfte
- ⚽ Hur ska momentet genomföras – Frågor och instruktioner
- ⚽ Öva – Övningen
- ⚽ Organisation – Skiss
- ⚽ Anvisningar – Övningsbeskrivning
- ⚽ Sammanfattning - Återkoppling om vad, varför och hur.

För att förklara hur övningarna går till används tecken. Du bör känna till vad tecknen betyder för att förstå övningarnas organisation.

## TECKEN

Övningarna innehåller olika tecken beroende på vilken roll barnen har och vad de gör.

<p>○ Försvars-spelare</p> <p>⊗ Bollhållare</p> <p>✕ Anfalls-spelare</p>	<p>● Boll</p> <p>△ Kon</p> <p>✳ 3:e lag eller spelare som tillhör bollhållande lag</p>	<p>Mv Målvakt</p> <p>→ (vågig) Spelarens väg med boll</p> <p>→ (streckad) Spelarens väg utan boll</p> <p>→ (slät) Bollens väg</p>
---	--	---

### TIPS

Träna så mycket som möjligt med boll - Detta gäller även vid uppvärmning till match.

Planera träning för att undvik köer och väntetid både under och mellan övningar.

Dela upp spelarna i grupper – ger bättre fokus och bättre möjlighet att se varje individ.

### Matchplanering

Matchplanering bör bygga vidare på träningens tema så att matchgenomgång, coachning under spelet och återkoppling i paus och efter matchen kan följa en röd tråd. Även i samband med matchen är det viktigt att ha en tydlig rollfördelning mellan ledarna.

Utvärdering är det bästa instrumentet för att justera och förbättra planeringen. Ibland utvecklas spelare och laget fortare än beräknat och ibland går det långsammare. Det är en del av fotbollen och inlärningen. Genom att fundera igenom och planera noggrant blir det enklare att bli medveten om var laget och spelarna befinner sig i sin utveckling och vad nästa steg ska bli. Ett tips är att hela tiden vara flexibel och våga justera. Under säsongen kommer det att hända saker och spelarna utvecklas inte enligt ett fastlagt schema. Det kommer att ske saker som gör att man kan hålla fast vid säsongens mål, men att man behöver justera nästa veckas träningar. Flexibilitet är därför också en framgångsfaktor.

Utifrån föreningens/lagets mål krävs en planering som gör vägen till målet tydligt. Att planera verksamheten, från helhet ner till delar, innebär en kvalitetssäkring. Att veta vad, varför och hur det ska gå till innebär trygghet för både tränare, spelare och föräldrar.

## Sammanfattning

- ⚽ Spelarutbildningsplanens syfte – träna rätt saker vid rätt ålder
- ⚽ Fotboll är enkelt! Anfall – omställning - försvar
- ⚽ Fotboll för barn ska vara lekfull och allsidig.
- ⚽ Tävling är en del av leken och ska ske på barns villkor.
- ⚽ Även om landslagsspel är vad som uppmärksammas mest är det hälsoperspektivet – att få barn och ungdomar intresserade av fysisk aktivitet – som är fotbollens viktigaste uppgift.
- ⚽ Guided discovery är en bra metodik att använda vid lärande
- ⚽ Sträva efter matchlika övningar med många repetitioner!
- ⚽ Planera efter uppsatt målbild men var flexibel för förändringar.

## Spelform 11 mot 11

Målsättningen med spelformen 11 mot 11 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas efter sina förutsättningar.



Nationella spelformutbildning 11 mot 11 (15-19 år)

### Varför fortsätter ungdomar att spela fotboll? Exempel

<p><b>UPPLEVELSE</b> Spelarens motivation och utveckling</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Det upplevs roligt att träna och spela matcher</li> <li>• Har kul tillsammans med andra i laget / kompisar finns i laget</li> <li>• Positiva relationer med tränare</li> <li>• Upplever att man utvecklas som spelare och människa</li> </ul>
<p><b>VÄLMÅENDE</b> Skador och hälsa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skadeförebyggande träning</li> <li>• Tillräcklig vila och kost i relation till träning</li> <li>• Får stöd under rehabilitering</li> <li>• God psykisk hälsa</li> </ul>
<p><b>FÖRUTSÄTTNINGAR</b> Möjligheter att hålla på med fotboll</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ekonomiska förutsättningar</li> <li>• Möjligheter att ta sig till träningen</li> <li>• Aktiv inom flera idrotter</li> <li>• Föreningens möjligheter att ta hand om spelaren</li> </ul>

Rekommendationer	15-19 åringar
Antal träningar i veckan för en spelare	1-7
Träningens längd	60-90 min
Matcher	Max 1,5 match/vecka och spelare i snitt
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning C, B och A-Ungdom Målvaktstränarutbildning C och B Spelformsutbildning 11v11
Föräldrautbildning	Fotbollens spela, lek och lär

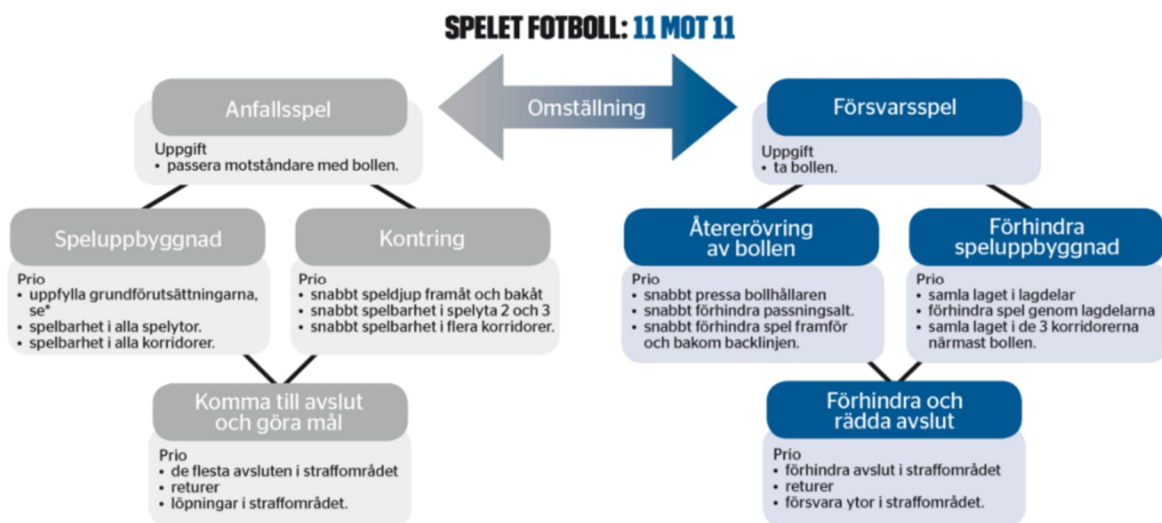
## SÅ SPELAR VI 11 MOT 11

Anfallsspel – uppgiften i anfallsspel är att göra mål. För att lyckas med det behöver laget, oavsett skede av spelet, ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar och på så vis ta bollen framåt.

- Uppgiften i skedet Speluppbyggnad är att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel (spelbarhet, spelbredd, speldjup och spelavstånd) samt vara spelbara i alla spelytor och i alla korridorer.
- Uppgiften i skedet Kontring är snabbt speldjup framåt och bakåt samt vara snabbt spelbar i spelyta 2 och 3 och i flera korridorer.
- Uppgiften i skedet Komma till avslut och göra mål är att de flesta avsluten sker i straffområdet samt förvänta sig returer samt göra löpningar i straffområdet.

Försvarsspel - spelarna vill ta bollen från motståndarna.

- Uppgiften i skedet Återerövring av bollen är att snabbt pressa bollhållaren, snabbt förhindra passningsalternativ och snabbt förhindra spel framför och bakom backlinjen.
- Uppgiften i skedet är att samla laget i lagdelar, förhindra spel genom lagdelarna samt samla laget i de tre korridorerna närmast bollen.
- Uppgiften i skedet Förhindra och rädda avslut är att förhindra avslut i straffområdet, förvänta sig returer samt försvara ytor i straffområdet.



## LAGETS MÖJLIGHETER

I spelformen 11 mot 11 rekommenderar SvFF att arbetet med lagets spelsystem vidareutvecklas genom att lägga till spelarnas roller. Fokusera på att alla spelare ska vara aktiva i alla spelets skeden.

Det rekommenderas att spela med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarspelare när motståndarna har bollen.



Laget har följande möjligheter i **anfallsspelet**:

- ⚽ spelbarhet
- ⚽ speldjup
- ⚽ spelbredd
- ⚽ spelavstånd
- ⚽ positionering
- ⚽ djupledsspel
- ⚽ spelvändning
- ⚽ uppflyttning
- ⚽ väggspel
- ⚽ överlappning
- ⚽ avledande rörelse
- ⚽ motrörelse
- ⚽ korslöpning
- ⚽ rotation

Laget har följande möjligheter i **försvarsspelet**:

- ⚽ försvarssida
- ⚽ täckning
- ⚽ understöd
- ⚽ nedflyttning
- ⚽ uppflyttning
- ⚽ överflyttning
- ⚽ centrering

#### SPELARENS FÄRDIGHETER

Spelaren har följande möjligheter i **anfallsspelet**:

- ⚽ Driva
- ⚽ Vända
- ⚽ Skjuta
- ⚽ Passa
- ⚽ Ta emot bollen
- ⚽ Utmana, finta och dribbla
- ⚽ Nicka

Spelaren har följande möjligheter i **försvarsspelet**:

- ⚽ Bryta
- ⚽ Pressa
- ⚽ Markera
- ⚽ Tackla
- ⚽ Nicka
- ⚽ Blockera

## MÅLVAKTENS FÄRDIGHETER

Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

Målvakten har följande möjligheter i **anfallsspelet**:

- ⚽ Rulla bollen
- ⚽ Kasta bollen
- ⚽ Utspark

Målvakten har följande möjligheter i **anfallsspelet**:

- ⚽ Fånga bollen
- ⚽ Palmning
- ⚽ Kasta sig och fånga bollen
- ⚽ Bryta djupledspassning
- ⚽ Boxa
- ⚽ Upphopp (fånga/boxa)

## FOTBOLLSFYS

Träning för fotbollsfys syftar till att spelarna effektivt och säkert ska kunna utföra fotbollsaktioner som till exempel accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar. De fysiologiska grundkvaliteterna bör tränas extra. Denna träning kan med fördel ske i samband med ordinarie träning som del av förberedelseträningen eller via färdighetsövningar.

- ⚽ Koordinationsövningar med och utan 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.



## Knäkontroll

Detta program är utvecklat av FIFA och speciellt framtaget för barn och ungdomar mellan 7–14 år. Det innehåller en variation av koordination-, styrke-, hopp- och löpövningar som på ett lekfullt sätt kan integreras i fotbollsträningen för att förhindra skador. Programmet har visat sig reducera de vanligaste skadorna i fotboll med 30–50 procent under förutsättning att det används minst 2 gånger i veckan.

Programmet består av sju övningsexempel med fem svårighetsgrader till varje övning. Programmet kan integreras i början av varje träningspass men även senare under träningen. Nyckelprincip: lite men ofta.

# FIFA 11+

## PART 1 RUNNING EXERCISES · 8 MINUTES



### 1 RUNNING STRAIGHT AHEAD

The course is made up of 6 to 10 pairs of parallel cones, approx. 5-6 metres apart. Two players start at the same time from the first pair of cones. Jog together all the way to the last pair of cones. On the way back, you can increase your speed progressively as you warm up. **2 sets**



### 2 RUNNING HIP OUT

Walk or jog easily, stopping at each pair of cones to lift your knee and rotate your hip outwards. Alternate between left and right legs at successive cones. **2 sets**



### 3 RUNNING HIP IN

Walk or jog easily, stopping at each pair of cones to lift your knee and rotate your hip inwards. Alternate between left and right legs at successive cones. **2 sets**



### 4 RUNNING CIRCLING PARTNER

Run forwards as a pair to the first set of cones. Shuffle sideways by 90 degrees to meet in the middle. Shuffle an entire circle around one another and then return back to the cones. Repeat for each pair of cones. Remember to stay on your toes and keep your centre of gravity low by bending your hips and knees. **2 sets**



### 5 RUNNING SHOULDER CONTACT

Run forwards in pairs to the first pair of cones. Shuffle sideways by 90 degrees to meet in the middle then jump sideways towards each other to make shoulder-to-shoulder contact. Note: Make sure you land on both feet with your hips and knees bent. Do not let your knees buckle inwards. Make it a full jump and synchronize your timing with your team-mate as you jump and land. **2 sets**



### 6 RUNNING QUICK FORWARDS & BACKWARDS

As a pair, run quickly to the second set of cones then run backwards quickly to the first pair of cones keeping your hips and knees slightly bent. Keep repeating the drill, running two cones forwards and one cone backwards. Remember to take small, quick steps. **2 sets**

## PART 2 STRENGTH · PLYOMETRICS · BALANCE · 10 MINUTES

### LEVEL 1



### 7 THE BENCH STATIC

**Starting position:** Lie on your front, supporting yourself on your forearms and feet. Your elbows should be directly under your shoulders.  
**Exercise:** Lift your body up, supported on your forearms, pull your stomach in, and hold the position for 20-30 sec. Your body should be in a straight line. Try not to sway or arch your back. **3 sets**



### LEVEL 2

### 7 THE BENCH ALTERNATE LEGS

**Starting position:** Lie on your front, supporting yourself on your forearms and feet. Your elbows should be directly under your shoulders.  
**Exercise:** Lift your body up, supported on your forearms, and pull your stomach in. Lift each leg in turn, holding for a count of 2 sec. Continue for 40-60 sec. Your body should be in a straight line. Try not to sway or arch your back. **3 sets**



### LEVEL 3

### 7 THE BENCH ONE LEG LIFT AND HOLD

**Starting position:** Lie on your front, supporting yourself on your forearms and feet. Your elbows should be directly under your shoulders.  
**Exercise:** Lift your body up, supported on your forearms, and pull your stomach in. Lift one leg about 10-15 centimetres off the ground, and hold the position for 20-30 sec. Your body should be straight. Do not let your opposite hip dip down and do not sway or arch your lower back. Take a short break, change leg and repeat. **3 sets**



### 8 SIDEWAYS BENCH STATIC

**Starting position:** Lie on your side with the knee of your lowermost leg bent to 90 degrees. Support your upper body by resting on your forearm and knee. The elbow of your supporting arm should be directly under your shoulder.  
**Exercise:** Lift your uppermost leg and hips until your shoulder, hip and knee are in a straight line. Hold the position for 20-30 sec. Take a short break, change sides and repeat. **3 sets on each side**



### 8 SIDEWAYS BENCH RAISE & LOWER HIP

**Starting position:** Lie on your side with both legs straight. Lean on your forearm and the side of your foot so that your body is in a straight line from shoulder to foot. The elbow of your supporting arm should be directly beneath your shoulder.  
**Exercise:** Lower your hip to the ground and raise it back up again. Repeat for 20-30 sec. Take a short break, change sides and repeat. **3 sets on each side**



### 8 SIDEWAYS BENCH WITH LEG LIFT

**Starting position:** Lie on your side with both legs straight. Lean on your forearm and the side of your foot so that your body is in a straight line from shoulder to foot. The elbow of your supporting arm should be directly beneath your shoulder.  
**Exercise:** Lift your uppermost leg up and slowly lower it down again. Repeat for 20-30 sec. Take a short break, change sides and repeat. **3 sets on each side**



### 9 HAMSTRINGS BEGINNER

**Starting position:** Kneel on a soft surface. Ask your partner to hold your ankles down firmly.  
**Exercise:** Your body should be completely straight from the shoulder to the knee throughout the exercise. Lean forward as far as you can, controlling the movement with your hamstrings and your gluteal muscles. When you can no longer hold the position, gently take your weight on your hands, falling into a push-up position. Complete a minimum of 3-5 repetitions and/or 60 sec. **1 set**



### 9 HAMSTRINGS INTERMEDIATE

**Starting position:** Kneel on a soft surface. Ask your partner to hold your ankles down firmly.  
**Exercise:** Your body should be completely straight from the shoulder to the knee throughout the exercise. Lean forward as far as you can, controlling the movement with your hamstrings and your gluteal muscles. When you can no longer hold the position, gently take your weight on your hands, falling into a push-up position. Complete a minimum of 7-10 repetitions and/or 60 sec. **1 set**



### 9 HAMSTRINGS ADVANCED

**Starting position:** Kneel on a soft surface. Ask your partner to hold your ankles down firmly.  
**Exercise:** Your body should be completely straight from the shoulder to the knee throughout the exercise. Lean forward as far as you can, controlling the movement with your hamstrings and your gluteal muscles. When you can no longer hold the position, gently take your weight on your hands, falling into a push-up position. Complete a minimum of 12-15 repetitions and/or 60 sec. **1 set**



### 10 SINGLE-LEG STANCE HOLD THE BALL

**Starting position:** Stand on one leg.  
**Exercise:** Balance on one leg whilst holding the ball with both hands. Keep your body weight on the ball of your foot. Remember: try not to let your knees buckle inwards. Hold for 30 sec. Change legs and repeat. The exercise can be made more difficult by passing the ball around your waist and/or under your other knee. **2 sets**



### 10 SINGLE-LEG STANCE THROWING BALL WITH PARTNER

**Starting position:** Stand 2-3 m apart from your partner, with each of you standing on one leg.  
**Exercise:** Keeping your balance, and with your stomach held in, throw the ball to one another. Keep your weight on the ball of your foot. Remember: keep your knee just slightly flexed and try not to let it buckle inwards. Keep going for 30 sec. Change legs and repeat. **2 sets**



### 10 SINGLE-LEG STANCE TEST YOUR PARTNER

**Starting position:** Stand on one leg opposite your partner and at arm's length apart.  
**Exercise:** Whilst you both try to keep your balance, each of you in turn tries to push the other off balance in different directions. Try to keep your weight on the ball of your foot and prevent your knee from buckling inwards. Continue for 30 sec. Change legs. **2 sets**



### 11 SQUATS WITH TOE RAISE

**Starting position:** Stand with your feet hip-width apart. Place your hands on your hips if you like.  
**Exercise:** Imagine that you are about to sit down on a chair. Perform squats by bending your hips and knees to 90 degrees. Do not let your knees buckle inwards. Descend slowly then straighten up more quickly. When your legs are completely straight, stand up on your toes then slowly lower down again. Repeat the exercise for 30 sec. **2 sets**



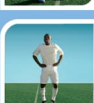
### 11 SQUATS WALKING LUNGES

**Starting position:** Stand with your feet hip-width apart. Place your hands on your hips if you like.  
**Exercise:** Lunge forward slowly at an even pace. As you lunge, bend your leading leg until your hip and knee are flexed to 90 degrees. Do not let your knee buckle inwards. To keep your upper body and hips steady, lunge your way across the pitch (opposite to times on each leg) and then jog back. **2 sets**



### 11 SQUATS ONE-LEG SQUATS

**Starting position:** Stand on one leg, loosely holding onto your partner.  
**Exercise:** Slowly bend your knee as far as you can manage. Concentrate on preventing the knee from buckling inwards. Bend your knee slowly then straighten it slightly more quickly, keeping your hips and upper body in line. Repeat the exercise 12 times on each leg. **2 sets**



### 12 JUMPING VERTICAL JUMPS

**Starting position:** Stand with your feet hip-width apart. Place your hands on your hips if you like.  
**Exercise:** Imagine that you are about to sit down on a chair. Bend your leg slowly until your knees are flexed to approx 90 degrees, and hold for 2 sec. Do not let your knees buckle inwards. From the squat position, jump up as high as you can. Land softly on the balls of your feet with your hips and knees slightly bent. Repeat the exercise for 30 sec. **2 sets**



### 12 JUMPING LATERAL JUMPS

**Starting position:** Stand on one leg with your upper body bent slightly forwards from the waist, with knees and hips slightly bent.  
**Exercise:** Jump approx. 1 m sideways from the supporting leg on to the free leg. Land gently on the ball of your foot. Bend your hips and knees slightly as you land and do not let your knees buckle inwards. Maintain your balance with each jump. Repeat the exercise for 30 sec. **2 sets**



### 12 JUMPING BOX JUMPS

**Starting position:** Stand with your feet hip-width apart. Imagine that there is a cross marked on the ground and you are standing in the middle of it.  
**Exercise:** Alternate between jumping forwards and backwards, from side to side, and diagonally across the cross. Jump as quickly and explosively as possible. Your knees and hips should be slightly bent. Land softly on the balls of your feet. Do not let your knees buckle inwards. Repeat the exercise for 30 sec. **2 sets**

## PART 3 RUNNING EXERCISES · 2 MINUTES



### 13 RUNNING ACROSS THE PITCH

Run across the pitch, from one side to the other, at 75-80% maximum pace. **2 sets**



### 14 RUNNING BOUNDING

Run with high bounding steps with a high knee lift, landing gently on the ball of your foot. Use an exaggerated arm swing for each step (opposite arm and leg). Try not to let your leading leg cross the middle of your body or let your knees buckle inwards. Repeat the exercise until you reach the other side of the pitch, then jog back to recover. **2 sets**



### 15 RUNNING PLANT & CUT

Jog 4-5 steps, then plant on the outside leg and cut to change direction. Accelerate and sprint 5-7 steps at high speed (80-90% maximum pace) before you decelerate and do a new plant & cut. Do not let your knees buckle inwards. Repeat the exercise until you reach the other side, then jog back. **2 sets**



## FOTBOLLSPSYKOLOGI

- ⚽ Långsiktig utveckling  
t.ex. att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
- ⚽ Göra nästa aktion  
t.ex. att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.
- ⚽ Göra lagkamrater bättre  
t.ex. t.ex. att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

### Konkreta beteenden att jobba med

Engagemang och motivation	Springer och rör sig, kämpar. Provar med glädje på nya saker.
Självförtroende och koncentration	Ögonkontakt med tränaren. Tro på dig själv
Jaget i laget	Glad o positiv mot varandra. Behandlar alla i laget likvärdigt tex passar bollen till alla.
Kommunikation	Uppmuntrar, prata positivt. Tummen upp!

## FASTA SITUATIONER

Fasta situationer blir nu en viktigare del av spelet, och laget kan ha mer specifika roller för olika spelare. SvFF rekommenderar ändå att spelarna inte alltid har samma roller utan att exempelvis olika spelare slår frisparkar och att olika backar går upp på hörnor. För den långsiktiga utvecklingen är det troligen bäst att prioritera spelets olika skeden högre än fasta situationer under träningen.

- ⚽ Avspark
- ⚽ Inkast
- ⚽ Hörna
- ⚽ Frispark
- ⚽ Straffspark
- ⚽ Inspark

## LEDARSKAP

God planering ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är viktigt att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen. Bestäm vad som ska göras, vem som ska göra det och när det ska göras. Ju fler vuxna, desto bättre är förutsättningarna för att göra ett bra jobb – men samverkan mellan många personer kräver bra samordning och struktur.

### Träning:

- ⚽ Använd tematräningar enligt spelform 1-3 veckor/tema
  - Lagets möjligheter
  - Spelarnas färdigheter
  - Målvaktens färdigheter
- ⚽ Minst 50 % ska vara i spel
- ⚽ Variera antal spelare och storlek på ytor i övningar

- ⊙ Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
- ⊙ Träna matchlikt och positionsanpassat
- ⊙ Fokus på fotbollsaktioner med hög fart och kraft med vila emellan
- ⊙ Spelarens och lagets färdigheter tränas i spel och färdighetsträning utifrån ett eller flera skeden av spelet samt utifrån föreningens målbild hur man vill agera i de olika skedena.
- ⊙ Fotbollsfys utifrån principen "lite men ofta". Lämpliga Fotbollsfysövningar utifrån ålder vävs in i ordinarie träning som del i en färdighetsövning
- ⊙ Fotbollspsykologi – välj ut ett konkret beteende som ni vill att spelarna ska göra extra mycket under träning. Utvärdera med spelarna efteråt.



### TIPS

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det öka lagets sammanhållning och spelarnas motivation för fotboll. Enkla aktiviteter som till exempel korvgrillning eller föräldramatch kan med fördel genomföras någon eller några gånger redan i sex- eller sjuårsåldern.

### Match:

- ⊙ Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen.
- ⊙ Cuper och läger kan vara roliga avbrott i den ordinarie verksamheten och kan öka spelarnas motivation att spela fotboll.
- ⊙ Alla spelare i matchtruppen spelar minst halva speltiden.
- ⊙ Lagen varierar om laget har mer än ett lag i seriespel i samma ålder.
- ⊙ Spelarna turas om att starta matcher och positioner och roller varierar.
- ⊙ Matchen ska präglas av Fair play av alla inblandade visar respekt för såväl lagkamrater, motståndare som domare
- ⊙ Matchgenomgången i spelformen 11 mot 11 bör vara inriktad på träningsveckans tema samt spelglädje
- ⊙ Utgå gärna från spelets skeden och ställ frågor till spelarna, till exempel om vad de har tränat på i speluppbyggnad och som därmed är viktigt att tänka på i matchen. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.
- ⊙ Genomför en enkel fysisk aktivitet före matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en eller flera aktiviteter som de trivs med. Det är bra om de flesta aktiviteterna är återkommande inför matcherna, men någon övning kan vara anpassad efter veckans träningsstema.

- ⚽ Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker och var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången.
- ⚽ Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra i anfalls- och försvarsspelet och om de tycker att det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till vad spelarna sa innan matchen, veckans träningar och spelets skeden.
- ⚽ Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

	Regler	Rekommendation
Plan	90-120 x 45-90 m	105 x 65 m
Mål	7,32 x 2-2,44 m	
Boll	Storlek 5	Boll av god kvalitet
Speltid	2 x 40 min för 15-åringar 2 x 45 min för 16-19-åringar	Alla spelar minst halva matchen
Spelare	11 på planen (inklusive målvakt)	3 avbytare
Byten	Fria byten	Byten i spelavbrott
Fasta situationer	Avstånd 9,15 m Avstånd straff 11 m	
Offside	Aktiv spelare på offensiv planhalva	

## TRÄNINGSPLANERING

SvFF har tagit fram exempelträningar för spelformen 11 mot 11. Sex träningspass har fokus på varsitt skede av spelet. Det finns även några exempelträningar som istället har huvudfokus på färdigheter som laget bör träna på i den här åldern. För individuella färdigheter går det även utmärkt att använda träningspass från tidigare spelformer. Träningspassen passar både för ungdoms- och seniorlag.

## EXEMPELTRÄNING 11 MOT 11

Här hittar du en exempelträning för spelformen 11 mot 11. Registrera dig gratis på fotbollsportalen för att ta del av ytterligare träningspass. Efter registrering kan du även skapa egna övningar och träningspass som du kan dela med dina tränarkollegor.

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-11-mot-11/traning/exempel-traningspass-11-mot-11/>

## Träning 1 – Anfallsspel - Speluppbyggnad

Övning 1: Förberedelseträning – Spel i vinklar (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min

### SPEL I VINKLAR - FLYTTA BOLLEN I DJUPLLED OCH SIDLED

#### Vad?

Speluppbyggnad

#### Varför?

Genom att flytta bollen i både djupled och sidled kan det öppnas ytor i anfallsspelet eftersom motståndarna måste förflytta laget i flera riktningar.

#### Hur?

*Speluppbyggnad:*

- Bli spelbar i vinklar.
- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.
- Bli halvt rättvänd för att kunna spela bollen både framåt och bakåt.

*Målvakter (speluppbyggnad):*

- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

*Förhindra speluppbyggnad:*

- Styr pressen åt ett håll.

#### Organisation

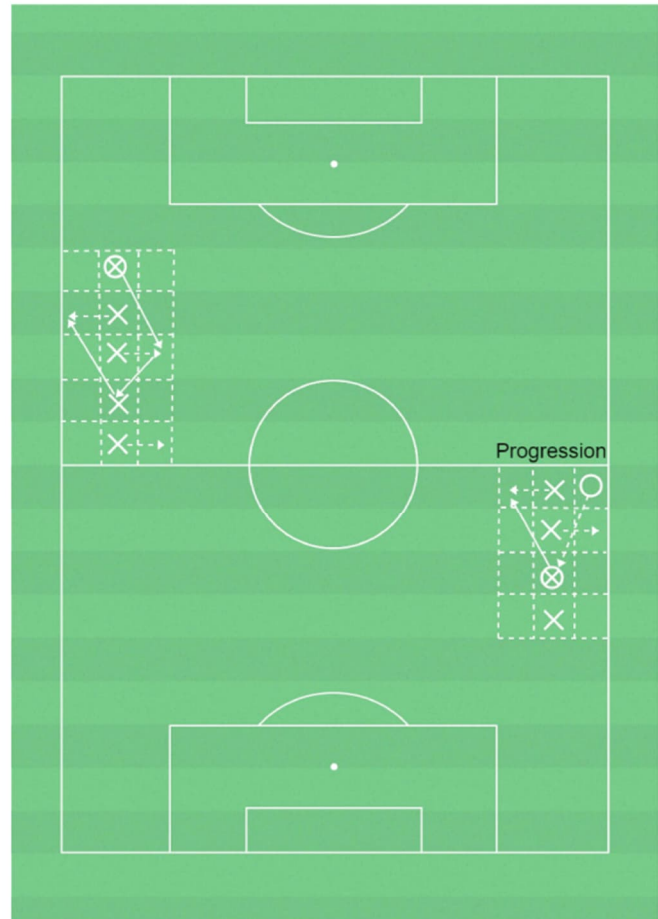
4-6 spelare, bollar, yta ca 25x15 m (varje liten yta 5x5m), konor

#### Anvisningar

Uppgiften är att behålla bollen inom laget genom passningar i vinkel. Varje spelare har tre korridorer i sidled att röra sig emellan. Passningarna inom laget får inte ske i samma korridor utan måste spelas snett framåt eller snett bakåt. Om MV deltar i övningen placeras dom på kortsidorna och har samma uppgifter som utespelarna.

*Progression - försvarare:*

En försvarare kommer till i övningen och har som uppgift att bryta och driva bollen ut ur spelytan i djupled. Laget som förlorat bollen ställer då om till återövring.





## Träning 1 – Anfallsspel - Speluppbyggnad

Övning 2: Spelövning - Spel genom korridorer i numerärt överläge: 20-30 min

### SPELÖVNING I KORRIDORER

#### Vad?

Speluppbyggnad

#### Varför?

Genom att flytta bollen i både djupled och sidled kan det öppnas ytor i anfallsspelet eftersom motståndarna måste förflytta laget i flera riktningar.

#### Hur?

*Speluppbyggnad:*

- Spelbara spelare i alla korridorer.
- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.
- Bli halvt rättvänd för att kunna spela bollen både framåt och bakåt.

*Målvakter (speluppbyggnad):*

- Spelbarhet och bidra till att laget flyttar bollen över stora ytor.

*Förhindra speluppbyggnad:*

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen.

#### Organisation

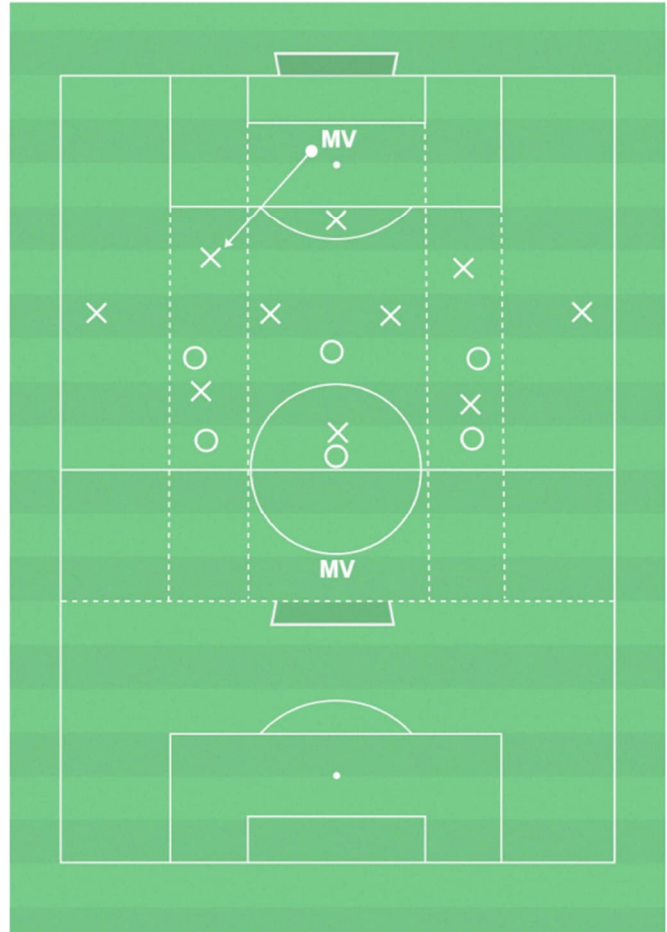
15-22 spelare, yta 70x65m (2/3 plan - märk ut korridorerna), mål, bollar, västar, konor.

#### Anvisningar

Anfallande lag är övertaliga och ska komma till avslut och göra mål. Max en passning i samma korridor. Försvarande lag har som uppgift att bryta och kontra för att göra mål. De får röra sig fritt över spelytan. Det övertaliga laget ställer om till återerövring vid bolförlust.

*Progression - flera försvarare*

Öka antalet försvarsspelare.



## Träning 1 – Anfallsspel - Speluppbyggnad

Övning 3: Spel 11 mot 11: 20-30 min

### 11 MOT 11 - SPEL (SPELUPPBYGGNAD)

#### Vad?

Speluppbyggnad

#### Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen behöver man passera motståndarnas lagdelar.

#### Hur?

*Speluppbyggnad:*

- Spelbara spelare i alla korridorer och spelytor.
- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.
- Bli halvt rättvänd för att kunna spela bollen både framåt och bakåt.

*Målvakter (speluppbyggnad):*

- Spelbarhet och bidra till att laget flyttar bollen över stora ytor.

*Förhindra speluppbyggnad:*

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen.

#### Organisation

22 spelare, yta ca 105x65m (11 mot 11 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål.

#### Anvisningar

Spel med 11 mot 11 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 11 mot 11 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.



## Träning 1 – Anfallsspel - Speluppbyggnad

Övning 4: Målvaktsträning 11 mot 11, Speldjup bakåt

### MÅLVAKTSTRÄNING 11 MOT 11, SPELDJUP BAKÅT

#### Vad?

Speluppbyggnad

#### Varför?

För att bidra till lagets speluppbyggnad.

#### Hur?

- Kummnicera med passningsläggaren och om var bollen ska komma.
- Värdera position i förhållande till passningens hårdhet och de pressande motspelarna.
- Värdera vilken typ av passning som ska användas (tex breddsida eller vrist) och hur många tillslag som ska användas.

#### Organisation

3 spelare, yta 60x60 meter, 3 mål (2 mål kan vara mindre tex 7v7 eller 5v5, konor (halvhöga), bollar.

#### Anvisningar

Tr passar bollen mot MV. Två anfallare pressar MV som försöker passa bollen så att de träffar konor som är "fria" eller slå en längre passning i luften i något av målen på planen. Anfallarna varierar mellan att pressa tillsammans och att pressa från olika håll.

