



Mockfjärds Bollklubb
Glädje - Trygghet - Gemenskap



Förslag till
Spelarutbildningsplan
för barn och ungdomar i Mockfjärds BK
2010

www.mbkfotboll.se



V.2010.04a

Inledning

Den övergripande målsättningen med våra spelarutbildningsplan är att den skall vara ett levande dokument som regelbundet används vid planering och genomförande av fotbolls-
träning i MBK. Syftet är att skapa struktur i verksamheten så att de aktiva spelarna upplever
att de utvecklas tekniskt och i sin spelförståelse.

De ska utvecklas både som fotbolls spelare och individer.

MBK:s spelarutbildningsplan och föreningens policydokument är avsedda att vara till hjälp i
arbetet med att förbättra och utveckla fotbollen i bygden.

Dokumenterna ger riktlinjer och rekommendationer och ska vara ett hjälpmedel för ledare,
tränare, spelare samt föräldrar; ett levande dokument för alla aktiva i föreningen.

Våra fotbollsungdomar i MBK ska få träna fotboll i en trygg och positiv miljö, där tränare och
ledare är välutbildade. Då skapas förutsättningar för ett bestående intresse där varje spela-
re under lång tid kan delta inom MBK:s verksamhet.

Det är intresset och engagemanget som är det viktiga inte prestationerna!

Varje år ska nya och gamla ledare få ta del av en genomgång/utbildning i hur MBK:s utbild-
ningsplan kan användas utifrån dess syfte av de olika delarna, detta för att skapa en
gemensam grund för hur föreningslivet i MBK ska bedrivas.

Innehålls och underhållsansvariga för denna utbildningsplan är styrelsen i MBK.

Målsättning

Den övergripande målsättningen med vår spelarutbildningsplan är att den ska vara ett doku-
ment som regelbundet används vid planering och genomförande av fotbollsträning i MBK.
Syftet är att skapa struktur i verksamheten så att de aktiva spelarna.

1 Erbjuder så många barn och ungdomar som möjligt att spela och utvecklas genom fotbolls-
verksamheten inom föreningen.

2 Fostra ungdomarna till ansvars-kännande människor som visar respekt för regler och nor-
mer både inom fotbollen och i samhället i övrigt samt till andra människor, såväl vuxna som
barn.

3 Skapa en klubbkänsla där spelarna är stolta över MBK och att de agerar på och bredvid
planen som goda representanter för föreningen.

4 Genom bredd och talangverksamhet skapa bra förutsättningar för att i föreningen utveck-
las efter bästa förmåga, på den nivå man befinner sig.

5 Ge spelarna en genomtänkt fotbollsträning med hög kvalitet.

6 Erbjuder ledarna utbildning och ge dem inspiration att ta hand om ungdomar som vill spela i
föreningen.

7 Att genom duktiga ledare få så många spelare som möjligt att delta så länge som möjligt.

Moral och ordningsfrågor

Det är av stor vikt att spelarna lär sig hantera med och motgångar vid match och träning och har ett gott uppträdande mot domare, motståndare och föreningskamrater.

Gemensamma regler för MBK:s ungdomsfotboll:

1 Vi passar alltid tiderna för träning, match och andra sammankomster.

2 Vi sköter om både den personliga och gemensamma utrustningen.

3 Vi följer fotbollens "fair play"regler

- Vi följer fotbollens regler och spelar just.
- Vi respekterar domarens beslut.
- Vi hejar och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna
- Vi hälsar på varandra före matchen.
- Vi tackar motståndarna och domaren efter matchen.
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri.
- Vi har god stil på och utanför planen.
- Vi använder vårdat språk (ej svordomar, könsord etc.)

5 Vid förhinder att delta i sammankomster måste man meddela sig till någon av ledarna i god tid.

Tränarnas och ledarnas roller

Ledare och tränare har ett stort ansvar när det gäller att vara goda föredömen vad som gäller moral och uppträdande mot varandra. Ledare ska föregå med gott exempel. Ledarna ska tänka på att barnen inte gör som vuxna säger, utan att de gör som vuxna gör. Det är av stor vikt att skapa gott klimat i den grupp man har ansvar för och att tidigt ge spelarna normer, ordningsregler samt sätta gränser. Ledaren och tränare ska också förmedla goda värderingar där nyckelord som ansvar, hänsyn, respekt och omdöme ska stå i centrum.

1. Samla spelarna på en bestämd plats när träningen börjar.

2. Inför träning och match tänk igenom vad du bör ta upp. Uttryck dig enkelt och tydligt vid övningarnas start.

3. Presentera övningarna genom att visa med hjälp av taktikavla, koner eller någon spelare. Det är lättare att se än att bara lyssna.

4. Använd fotbollstermer vid träning och match.

5. Visa tålamod, om en övning ej fungerar beror det på att den kanske är för svår. Byt övning eller förenkla.

6. Det är tränaren/ledarens ansvar att allt material plockas in efter träning och match. Omklädningsrum ska städas ur och låsas.

7. Ge mycket beröm! Visa att du bryr dig om alla spelare.

8. Tränare bör delta i MBK:s ungdomsledarträffar.

Allmänt om träning för 5 och 7 manna fotboll

För de allra yngsta ska träningen helt vara inriktad på lekfulla teknikövningar och smålagspel. Målsättningen med träningen är att varje spelare i sin egentakt kan bli vän med bollen. Övningarna bör stegras efter hand och anpassas efter individens förutsättningar.

Fotbollstermer som kan nämnas för de yngre är:

- Dribbla/Passa
- Utmana
- Finta
- Nicka
- Mottagning
- Markering
- Fasta situationer (inkast- avspark- frispark- straffspark)

Man bör också ta upp några enkla regler.

Det är också lämpligt att nämna någon om olika positioner i laget, såsom målvakt, back, mittfältare och forward. Det är viktigt att låta alla som vill få prova på alla positioner i laget i största möjliga mån. En av de viktiga ingredienserna för de unga är att få mycket bollkontakt och känna glädje.

För den äldre gruppen i sjuannafotboll bör fortfarande tyngdpunkten läggas på varierad teknikträning för att ytterligare förbättra tekniken som gör spelarna till ännu bättre "vänner med bollen".

Dessutom kan man ha högre målsättning i utbildningen vad beträffar spelförståelse, organisation av ett lag samt taktisk medvetenhet. Träningspassen bör vara något längre så man kan bryta en övning för att ge fler eller klarare instruktioner. Den äldre gruppen kan utan större problem klara träningspass upp mot 90 minuter.

Ytterligare termer som kan tas upp bland de äldre är:

Anfallsfotboll:

- Täcka bollen
- Väggspele
- Passningsskugga
- Uppspel
- Vara spelbar
- Spelbredd

Försvårsspel:

- Press
- Försvårssida
- Markering



Allmänt om träning för och 11 mannafotboll

Fortfarande läggs stor vikt på teknikträning. Smålags-spel i alla former 2 mot 2, 3 mot 3 osv. Teknikträning har alltid hög prioritet på alla nivåer. Kraven på spelförståelse ökar när man börjar med elvmannafotboll. Dessutom kommer man in på fysiska övningar såsom konditionsträning, styrketräning och skadeförebyggande rörlighetsträning. Det ställs också högre krav på tränarens kunskaper och det är lämpligt att tränaren bygger på sina kunskaper med mer utbildning.

Fotbollstermer som tillkommer är:

- Markering (zon och kombinationsmarkering)
- Taktisk medvetenhet
- Vända spelet
- Speldjup

Fotbollstermer

ANFALLSSPEL

Spelavstånd:	Avståndet mellan bollhållaren och passningsmottagaren.
Spelbredd:	Innebär att spelaren har förmåga att utnyttja hela planes bredd
Speldjup:	Innebär att bollhållaren har medspelare både framför och bakom sig.
Passningsskugga:	Är det område bakom den motståndare som angriper bollhållaren och till vilken bollhållaren inte kan spela bollen

Tränarutbildning

Det är MBK:s rekommendation och mål att varje tränare eller instruktör har en utbildning som motsvarar kraven för den åldersgrupp man arbetar med. Dalarnas Fotbollförbund bedriver en omfattande utbildningsverksamhet där man tillgodoser flera kunskapsområden som har anknytning till en fotbollstränarens vardag. De nedan givna utbildningarna är en rekommendation för verksamma instruktörer på respektive område.

P-F >9 år	Avsparkskursen
P-F 9-10 år	Bas 1: Ledarskap och teknik
P-F 11-12 år	Bas 1: Spelförståelse och träningslära, målvaktsträning
P-F 13-14 år	Bas 2: Ledarskap och teknik
P-F 15-16 år	Bas 2: Spelförståelse och träningslära, målvaktsträning

MBK Bör ha minst en ansvarig för målvakternas utbildning.



Spelarutbildning för barn och ungdomar i MBK

Ålder	Mål att kunna
7-8 år	"vän med bollen övningar" Driva bollen Vända med bollen Bredsidepassning Tvåmåls-spel, smålags-spel
9-10 år	Bollmottagnig, höga bollar Vristskott på liggande boll Umana, 1 mot 1, 2 mot 1 Finter Driva bollen med tempoväxling Försvarssida Väggspel
11-12 år	Bollmottagning på bröst och lår Nick med upphopp och under rörelse Driva bollen med tempoväxling och Riktningssändring Spelavstånd Spelbredd Enkel markering Uppvärmning, hur, varför Överlämning
13-14 år	Täckning och understöd Crossboll / vända spelet Skapa yta Regler Enkelt zonspel Press mot bollhållare Grundläggande stretchning Rörlighetsträning Överlappning
15-16 år	Andra våg Skillnad mellan zonmarkering och man/man markering, kombinations markering Skillnad mellan spjälkningsträning Och förbränningsträning Kost och vätska i idrott Skadeförebyggande åtgärder

FOTBOLLSTERMER

(Här är några fotbollstermer som är viktiga att kunna!)

Allmänna fotbollstermer

Anfallsspelare

När det egna laget har bollen är samtliga spelare anfallsspelare.

Försvarsspelare

När det egna laget försvarar är samtliga spelare försvarsspelare.

Spelförståelse – speluppfattning

Spelförståelse innebär att ha en god bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar. Speluppfattning är en spelares förmåga att värdera och uppfatta situationer på planen och därefter fatta kloka beslut för lagets bästa – rätt beslut vid rätt tillfälle.

Spelsystem

Innebär att organisera spelarna så att det finns bra grundförutsättningar för både försvars- och anfallsspel (organisation, balans, disposition mm.). Det innebär bl.a en vettig arbetsfördelning mellan spelarna och att alla spelares starka sidor kan utnyttjas maximalt.

Taktik

Innebär att man anpassar det egna lagets spel efter de förutsättningar som finns för inför matchen, samt efter de egenskaper som de egna spelarna besitter.

Funktionell teknik

Förmåga att behärska bollen i olika spelsituationer.

Fotbollssnabbhet

Innebär att man är snabb med boll och till boll.

Fotbollskondition

Kondition som erhålls vid fotbollsläk träning med syftet att så bra som möjligt klara av de fysiska påfrestningar som uppkommer vid en fotbollsmatch.

Fasta situationer

Hörna, inkast, frispark, straffspark, avspark, inspark etc. är alla fasta situationer.

Andra boll

Är den boll som man får efter ett första skottförsök, nickduell etc. En annan variant på andra boll är retur – från målvakt, stolpe eller ribba.

Rätt vänd

Innebär att spelaren är vänd i anfallsriktningen.

Rörelse:

Bra rörelse är en förutsättning för bra anfallsspel. Det innebär att de spelare som inte har boll skall röra sig så att bollhållaren har många passningsalternativ.

Smålagsspel:

Smålagsspel är spel i olika former med färre spelare t.ex 5 mot 5, 4 mot 2 etc. riktningsbestämt mot två mål.

Spelmoment

Träning där en viss del av spelet "bryts ut" och tränas skilt för sig t. ex försvarsspel.

Spelträning

Spelträning innefattar spel, smålagsspel och spelmoment.

Grundförutsättningar i anfallsspel

Speldjup

Speldjup innebär att bollhållaren skall ha medspelare både framför (speldjup framåt), bakom sig (speldjup bakåt = understöd).

Spelbredd

Syftar på lagets anfallsspel och hur effektivt man utnyttjar planens bredd som hjälpmedel i anfallsspelet.

Spelavstånd

Med spelavstånd menas avståndet mellan bollhållaren och övriga medspelare.

Anfallstermer

Dribbling

Bollhållaren försöker passera en motspelare med bollen under kontroll.

Finta

Bollhållaren försöker lura motståndaren att tro att man skall göra en viss sak, men gör sedan något helt annat, t.ex fintar att gå åt höger men går istället åt vänster.

Driva bollen

Innebär att löpa med bollen över en fri spelyta.

Utmana

Bollhållaren försöker skapa en 1 mot 1 situation genom att söka upp en motspelare och driva bollen mot honom.

Passningsfint

Passningsfint ger bollhållaren flera alternativ. Han fintar passning, men driver sedan bollen i en annan riktning.

Andra våg

De spelare som har sina positioner bakom de främre anfallsspelarna och som tar djup vid ett avslutningsförsök, ofta vid inlägg och hörnor.

Avledande löpning/V-löpning

När en spelare först löper åt ett håll och sedan snabbt ändrar riktning för att bli spelbar.

Båglöpning (U-löpning)

Kan ha två olika betydelser. Dels att på mittplan försöka undvika offside genom att tima sin löpning in bakom motståndarnas backlinje. Dels att närmare mål löpa i en båge för att komma rättvänd och med fart till bollen t.ex i en inläggssituation.

Djupledslöpning/diagonallöpning

Löpning i planens längdriktning i avsikt att göra sig spelbar eller skapa yta för sina medspelare.

Vända spelet

Att i anfallsspelet (uppspel, uppbyggnad) flytta över spelet från ett område med dåliga spelytor till en annan del av planen. Ofta sker överflyttningen från den ena kanten till den andra.

Crossboll

En bra metod att vända spelet är att spela en crossboll, alltså en passning från bollhållaren som befinner sig på den ena kanten av planen till medspelare på den andra kanten.

Inlägg

Passning från kanten (långsidan) in mot motståndarnas mål. Skillnad på tidigt inlägg och sent inlägg

Kontring

Snabb, offensiv omställning.

Avslut

När ett anfall avslutas med ett målförsök.

Brytpassning

Innebär att i samband med en brytning ha en tanke att snabbt nå en medspelare och på så sätt utnyttja omställningen från försvar till anfall på ett effektivt sätt.

Passningsskugga

Passningsskugga är området bakom den motspelare som angriper (pressar) bollhållaren och till vilken bollhållaren då ej kan passa.

Tillbakaspel

Bollhållaren passar bollen bakåt för att hålla bollen inom det egna laget.

Spel på markerad spelare

Bollhållare passar till en medspelare trots att denne är markerad av en motspelare.

Understöd

Man hjälper den spelare som har bollen och ger honom passningsmöjligheter i olika riktningar, främst bakåt.

Överlappning

Överlappning eller att "komma på utsidan" innebär att bollhållaren får hjälp av en medspelare, som från en position bakom bollhållaren rycker fram utanför honom och erbjuder passningsmöjlighet på djupet i anfallsriktningen. Detta skapar bredd och spelmöjligheter på utsidan av de försvarande spelarna.

Överlämning

Överlämning är en 2 mot 1 situation som skapas genom att 2 spelare rör sig mot varandra, där den ene är bollhållare. När de möts lämnar bollhållaren över bollen till sin medspelare som fortsätter i motsatt riktning.

Väggspel

Väggspel bygger på att bollhållaren i en 2 mot 1 situation passar till sin medspelare ("väggen"), som gjort sig spelbar vid sidan av motspelaren, och därefter rycker förbi motspelaren för att sedan få tillbaka bollen på ett tillslag av "väggen". Väggens uppgift är således att passa bollen tillbaka till bollhållaren i dennes löpriktning.

Uppspel

Uppspel från egen tredjedel av planen bör bygga på en variation av **korta och långa** passningar. Uppspel med korta passningar innebär spel **genom mittfältet** medan man med långa passningar spelar **förbi eller över mittfältet** direkt till forward

Skapa yta

Skapa yta innebär att spelaren rör sig utan boll för att skapa fria ytor i uppbyggnads eller anfallsspelet. Dessa ytor kan utnyttjas av medspelare, med eller utan boll, eller av spelaren själv.

Spelbar

Att vara spelbar innebär att visa sig för bollhållaren, erbjuda passningsmöjlighet och undvika att hamna i passningsskugga.

Grundförutsättningar i försvarsspel

Press

är när en spelare i det försvarande laget attackerar (pressar) bollhållaren för att förhindra denne att driva eller passa bollen framåt. Avsikten är att fördröja motståndarnas anfall eller försöka styra spelet i en för egna laget gynnsam riktning eller bryta

Täckning

är en gardering i försvarsspelet som innebär att de försvarande bevakar sådana ytor som är attraktiva för motståndarna och är beredda att bryta, ta över markering eller inleda press .

Understöd

är när en försvarsspelare hjälper den medspelare som pressar motståndarens bollhållare. Om den som pressar blir överspelad, ska den som ger understöd direkt kunna ingripa för att erövra bollen.

Markering

är att befinna sig på försvarssida om en motspelare och helst så nära att den som markerar kan bryta en felaktigt slagen eller dåligt mottagen passning. I begreppet markering förekommer dessutom två varianter, som båda är situationsanpassade och därför blir en bedömningsfråga för den som markerar, nämligen:

Närmarkering är att befinna sig så nära en motståndare att den som markerar direkt kan bryta en passning eller vinna bollen av motspelaren

Avståndsmarkering är att befinna sig på - och prioritera - försvarssida om motspelare, men inte så nära att den som markerar utsätter sig för risken att själv bli passerad av en eventuell passning till den som markeras. Därmed fyller spelaren både en täckande och markerande funktion

Försvarstermer

Avakta/fördröja

är när en försvarsspelare, som utmanas av bollhållaren, följer med i förflyttningen på försvarssida, utan att i första hand försöka erövra bollen. Syftet med ett sådant agerande är att vinna tid så att övriga medspelare ska hinna placera sig för att ge täckning.

Bryta

är att erövra bollen, d.v.s. ta bollen före eller från motståndaren. Detta kan göras med kroppskontakt och kallas då tackling eller utan kroppskontakt då man tar bollen innan den når motståndaren eller när denne inte har kontroll på bollen

Djup

är att placera sig så att man ger täckning eller understöd åt pressande eller markerande spelare för att kunna ingripa om bollen spelas förbi denne. Djup kan också vara nödvändigt vid dålig press på bollhållaren och kan genomföras såväl av enskilda spelare som hela lagdelar.

Försvarssida

(eller "rätt sida") är när försvarsspelaren placerar sig mellan motspelaren och det egna målet. Ibland förekommer även "försvarssida om bollen", vilket innebär att försvarande lag placerar sig, så många som möjligt, mellan motståndarlagets bollhållare och det egna målet.

Högt försvarsspel

är ett tidigt försvarsspel som flera spelare i samarbete utövar högt upp på motståndarlagets planhalva och ofta kring straffområdet. Syftet är att vinna bollen, stressa motståndarna till dåliga passningar eller att styra.

Lågt försvarsspel

är när försvarande lag startar sitt försvarsspel ungefär i höjd med mittlinjen. Syftet är att inte bli bortspelad på motståndarnas planhalva och att ha många spelare på egen planhalva för att där begränsa motståndarnas spelytor.

Push-up

är när spelarna i det försvarande laget hastigt flyttar upp sina positioner i avsikt att minska spelytorna för motståndarna och eventuellt ställa motståndarnas anfallsspelare offside.

Styra

är att försöka få motståndarna att spela i en för det egna laget fördelaktig riktning.

Överflyttning

innebär att spelarna flyttar över mot den sida där bollen finns för att minska spelbara ytor och komma i numerärt överläge i det område där bollen befinner sig. Om motståndarna anfaller centralt i planen pressar närmaste spelare och övriga flyttar in mot mitten (centrering).

Omställningar

Innebär övergång till anfalls- eller försvarsspel. Övergången ska ske så snabbt som möjligt.

Omställning till anfallsspel. Startar i det ögonblick då man erövrar bollen från motståndarna. Ju snabbare ett anfall kan sättas igång desto större chans har man att överrumpla motståndarna.

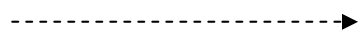
Omställning till försvarsspel. För det lag som förlorat bollen är det mycket viktigt att alla spelare har disciplinen att direkt börja agera försvarsmässigt. Risken är annars stor att motståndarna lyckas starta ett så snabbt anfall att vårt lag inte hinner organisera försvarsspel. Många spelare har ovanan att "ta en vilopaus" när ett anfall avslutats. Detta är en nackdel för det egna laget.

-----Tecken på tavlan!-----



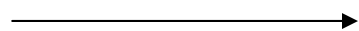
Spelarens väg med boll

X Anfallsspelare



Spelarens väg utan boll

O Försvarsspelare



Bollens väg

⊗ Bollhållare