

Mallbackens IF Sunne - SPELARUTBILDNINGSPLAN

Tanken med en spelidé är att klubben långsiktigt skall sträva åt samma håll. Det är inte vår önskan att i detalj styra spelet utan med enkla riktlinjer vilken fotboll som klubben vill spela.

Spelidé anser vi inte skall införas för tidigt i ungdomsverksamheten utan skall utvärderas av respektive tränare i lagen p.g.a. olika mognadsprocesser. Vi tror det är viktigare att lägga energi och fokus på andra saker i träningar i unga år och kanske kring trettonårsålder börja så smått fokusera på spelets grunder.

Det finns inget facit i fotboll, vad som är rätt eller fel, utan man måste vara öppen för alla förändringar inom klubben.

Vår målsättning är att:

- * att spela ett snabbt passningsspel efter marken.
- * ha offensiva, löpstarka, spelskickliga ytterbackar.
- * ha rörliga yttermittfältare som arbetar över stora ytor.
- * ha positionsförsvar med rak backlinje, markeringsspel användes beroende på situationen och motstånd.
- * ha presspel vid tapp av boll (för snabbt återtagande) för att förhindra kontrningar samt fördröjning att hinna organisera om sig.

Föreningens ambition är att ha ett lag per åldersgrupp från 10 – 17 år samt ett junior-lag. 2019 är det ett F16-18 lag. För att få ihop åldersgrupperna kan det vara nödvändigt att fylla på med de mest utvecklade spelarna från underliggande åldersgrupper om överantal finns.

Ett antal träningar skall genomföras av alla nytilkomna spelare innan de deltar i seriematcher.

Äldre lag har normalt företräde vid lån av spelare om ordinarie spelare saknas vid match ända upp till seniorlaget. Alla lån skall ske i samförstånd mellan ledarna.

Allmänt:

För varje årskull följer ett antal grundläggande riktlinjer samt förslag till träningsinnehåll. Detta ska ses som vägledande exempel och kan givetvis inte alltid följas till punkt och pricka. De aktuella förutsättningarna avgör men detta dokument ligger som grund. Antal träningar som anges är i regel oberoende om när matcherna ligger. Träningarna är viktiga! Tänk på att det är så mycket mer än bara själva fotbollsträningen som är viktigt. Att skolarbetet sköts, att spela enligt "fair play", att hålla en bra kost och hygien, att motarbeta alla sorters droger, mm. Dessa saker är svåra att ange i vilken årsgrupp de blir aktuella. Det är något som vi alltid mer eller mindre ska ha med oss. Vi uppmuntrar spelarna till andra aktiviteter än fotboll.

Matchpolicy - LAGUTTAGNING OCH MATCHNING**7-9 år**

Alla som följer "Spelregler för aktiva" i detta dokument, erbjuds spela lika mycket. Oavsett träningsflit. Toppning är inte tillåtet. Låt alla prova på alla platser i laget, även målvakt.

10-12 år

Alla som följer "Spelregler för aktiva" i detta dokument, erbjuds spela lika mycket under förutsättning att man deltagit på någon träning veckorna innan match. Toppning är inte tillåtet. Lås ej fast spelare på vissa platser.

13-14 år

Alla som följer "Spelregler för aktiva" i detta dokument, får spela. Dock inverkar träningsflit, ambition och inställning på hur mycket speltid spelaren får. Toppning kan ske vid enstaka matcher (ex. DM-matcher), dock först efter att ledarna har diskuterat detta med föräldrar och spelare. Alla som är med skall även känna att de är en viktig del av laget.

15-19 år

Träningsflit, ambition, inställning och skicklighet är avgörande för hur mycket speltid spelaren får. Toppning är tillåtet, dock först efter att ledarna diskuterat detta med föräldrar och spelare. Dock ska alla som visar träningsflit och ambition erbjudas speltid. Alla som är med skall även känna att de är en viktig del av laget.

TRÄNINGSUPPLÄGG FRÅN 7 TILL 19 ÅR

Ålder	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Fotbollsfysik
7-9 år	Driva/dribbla Passning Mottagning	Spelbarhet		
9-10 år	Driva/dribbla - Finta Passning Mottagning Skott Nick	Spelbarhet		Koordination – Fotarbete Rörlighet, dynamisk
11-12 år	Dribbling – Fint Passning Mottagning Vändning Skott Nick Målvaktsteknik	Spelbarhet Spelavstånd 2 mot 1 Spelbredd speldjup	Försvarssida 1 mot 1 Markering	Koordination – Fotarbete Fotbollssnabbhet Rörlighet, dynamisk Knäkontroll
13-14 år	Dribbling – Fint Passning Mottagning Vändning Skott Nick Målvaktsteknik	Spelbarhet Spelavstånd 2 mot 1 Spelbredd Speldjup Målvaktens anfallsspel	Försvarssida 1 mot 1 Markering Täckning Press	Koordination – Fotarbete Fotbollssnabbhet Knäkontroll Lätta styrkeövningar för <i>Mage-Rygg-Armar-Ben</i> Enklare hoppövningar Rörlighet, dynamisk
15-19 år	Dribbling – Fint Passning Mottagning Vändning Skott Nick Målvaktsteknik	Spelbarhet Spelavstånd 2 mot 1 Spelbredd Speldjup Omställning Målvaktens anfallsspel	Försvarssida 1 mot 1 Markering Täckning Press Understöd Omställning Målvaktens försvarsspel	Koordination – Fotarbete Fotbollssnabbhet Kondition med boll Knäkontroll Lätta styrkeövningar för <i>Mage-Rygg-Armar-Ben</i> Hoppövningar (spänst) Rörlighet, dynamisk

TRÄNINGSRIKTLINJER 7-9 ÅR

7-9 år Delmål

- Väcka och stimulera barnens intresse för fotboll och egen träning.
- Ge barnen en allsidig motorisk träning.
- Lära barnen att ta hänsyn till varandra och respektera enkla regler.

7-9 år Träning - generellt

- Träning ska genomföras 1-2 ggr/vecka under perioden april-september
- Lekfulla övningar med boll. Arbeta med "En spelare - en boll".
- Smålagsspel
- Inga fasta positioner i spel. Alternera målvakt vid spel på "stora" mål.

7-9 år Teknikträning

Dribbling (Driva bollen)- Smålagsspel och lekar där spelaren rör sig med boll. Tränar förmågan att kontrollera bollen i rörelse och att titta upp.

Passning- Enkla passningsövningar och lekar där spelaren får passa bollen ofta (dvs få spelare/boll). Tränar tillslaget på bollen.

Mottagning- tränas i samband med passningsövningar och i smålagsspel. Prioritera fotens in- och utsida.

Anfallsspel

Spelbarhet- Göra sig spelbar. Inte "gömma" sig för sin medspelare.

Smålagsspel

- Rekommenderad planstorlek, 3 mot 3: 15 x 10 meter.

TRÄNINGSRIKTLINJER 9-10 år

9-10 år Delmål

- Genom lekfull träning stimulera barnens intresse för fotboll och lära dem grundläggande fotbollsteknik samt uppmuntra till egen träning.
- Lära barnen att ta hänsyn till varandra.

9-10 år Träning - generellt

- Träning ska genomföras 2 ggr/vecka under perioden april-september. Kan genomföras 1 ggr/vecka under perioden oktober-mars.
- Teknikträning med fokus på många upprepningar. Mycket bollkontakt för varje spelare.

- Prioritera smålagsspel med högst fyra spelare i varje lag.
- Alternera som målvakt vid spel på "stora" mål.

9-10 år Teknikträning

Dribbling (driva bollen)- Dribbla/driva bollen framåt och med riktningsförändringar med fotens ut- och insida.

Finter- Enkla finter utan motstånd till en början. Därefter i spel 1 mot 1.

Passning- Passningsövningar och spelkvadrater där spelaren får passa bollen ofta (d.v.s. få spelare/boll). Tränar tillslaget på bollen, balans vid mottagning och förmågan att göra sig spelbar. Obs! Utan motståndare.

Mottagning- Träna mottagningar främst med fotens in- och utsida. Träna också att ta emot bollen med lår och bröst.

Nick- Enkla nickövningar med och utan upphopp

Skott- Bredsida och vrist på boll i rörelse. Prova också skott på volley.

Anfallsspel

Spelbarhet- Ta sig ur passningsskugga

Spelavstånd- Lär spelaren förstå vikten av rätt och varierat spelavstånd.

Fotbollsfysik

Koordination - Fotarbete

Löpskolning

Smålagsspel

- Rekommenderad planstorlek vid spel...
- 3 mot 3: 15 x 10 meter
- 4 mot 4: 20 x 15 meter
- 5 mot 5: 30 x 15 meter

TRÄNINGSDRIFTLINJER 11-12 år

11-12 år Delmål

- Genom rolig och meningsfull träning stimulera och utveckla spelarnas teknik och spelförståelse i anfallsspel.
- Lära spelarna att ta hänsyn till varandra, utveckla förmågan att fungera i grupp samt respektera normer och regler.

11-12 år Träning - generellt

- Träning ska genomföras 2 ggr/veckan april-september. Kan genomföras 1 ggr/vecka under perioden oktober-mars.
- Funktionell teknikträning med fokus på många upprepningar. Mycket bollkontakt för varje spelare.
- Prioritera smålagsspel med högst fem spelare i varje lag.
- Låt den med intresse och fallenhet stå i mål. Den som vill får prova.

11-12 år Teknikträning

Dribbling (driva bollen)- Dribbla/driva bollen framåt med fotens ut- och insida. Riktningförändringar samt täcka bollen.

Finter- Kroppsfinter och vändningsfinter utan motstånd till en början. Därefter i spel 2 mot 1, 1 mot 1 och i smålagsspel.

Passning/Mottagning- Övningar för passning och mottagning samt spelkvadrater där spelaren får passa och ta emot bollen ofta. Träna både långa/korta samt höga/låga passningar. Mottagning med fotens in-/utsida, lår och bröst. Stor vikt läggs vid första tillslaget på bollen.

Vändning- Med fotens in-/utsida, sula samt vändningsfint.

Nick- Enkla nickövningar med och utan upphopp. Prova avslutningar mot mål på nick.

Skott- Bredsida och vrist på boll i rörelse. Volley- och halvvolleyskott.

Anfallsspel 11-12 år

Spelbarhet- Ta sig ur passningsskugga

Spelavstånd- Lära spelaren förstå vikten av rätt och varierat spelavstånd.

2 mot 1- Lära spelaren att skapa och utnyttja en 2 mot 1-situation. Träna också väggspel, överlappning och överlämning.

Speldjup- Lära spelaren förstå vikten av att ha passningsalternativ framåt och bakåt samt hur ett bra speldjup bidrar till att skapa spelytor och passningsvägar.

Spelbredd- Lära spelaren förstå vikten av att utnyttja planens bredd samt hur en bra spelbredd bidrar till att skapa spelytor och passningsvägar.

Försvarsspel/Försvarssida- Vikten av att komma på försvarssida när motståndaren har bollen.

1 mot 1- Lära spelaren att försvara sig i en 1 mot 1-situation.

Markering- Lära spelaren vad markering är och hur man på rätt sätt markerar en motståndare.

Fotbollsfysik

Koordination – Fotarbete- Löpskolning och hoppövningar.

Fotbollssnabbhet- Reaktions- och löpsnabbhet. Spelförståelse och explosivitet.

Smålagsspel

- Rekommenderad planstorlek vid spel...

- 4 mot 4: 25 x 15 meter
- 5 mot 5: 30 x 15 meter
- 7 mot 7: Halvplan.

TRÄNINGSRIKTLINJER 13-14 år

13-14 år Delmål

- Genom rolig och meningsfull träning stimulera och utveckla spelarnas teknik och spelförståelse såväl i anfallsspel som i försvarsspel.
- Börja utveckla spelarnas fotbollsfysik med små inslag av isolerad fysisk träning.

13-14 år Träning - generellt

- Träning 2-3 ggr/vecka under perioden april-september. Träning kan ske 2 ggr/vecka under perioden oktober-mars.
- Träna funktionell teknikträning med fokus på många upprepningar. Mycket bollkontakt för varje spelare.
- Prioritera smålagsspel med högst fem spelare i varje lag.
- Låt den med intresse och fallenhet stå i mål. Målvaktsträning 1-2 ggr/vecka.

13-14 år Teknikträning

Dribbling (driva bollen) - Dribbla/driva bollen framåt med fotens ut- och insida.

Riktningförändringar samt täcka bollen. Högre krav på tempo i utförandet och förmågan att samtidigt titta upp.

Finter- Kroppsfinter och vändningsfinter i spel två mot en, en mot en och i smålagsspel. Inläring av nya finter utan motstånd till en början.

Passning/Mottagning- Övningar för passning och mottagning samt spelkvadrater där spelaren får passa och ta emot bollen ofta. Långa/korta och höga/låga passningar med in-/utsida och vrist. Mottagning med fotens in-/utsida, lår och bröst. Stor vikt läggs vid första tillslaget på bollen och förmågan att "vända upp" vid mottagning.

Vändning- Med fotens in-/utsida, sula samt vändningsfint. Tempokrav.

Nick- Nickövningar med och utan upphopp. Nickavslutningar vid inlägg.

Skott- Bredsida och vrist på boll i rörelse. Distansskott, frilägen och volleyskott.

Anfallsspel 13-14 år

Spelbarhet- Lära spelaren att med kroppsspråket visa var och när man vill ha passning. Skapa tillräckligt stora marginaler i passningsspelet. Se till att vara rättvänd innan bollmottagning.

Spelavstånd- Lära spelaren förstå vikten av rätt och varierat spelavstånd.

Speldjup- Lära spelaren förstå vikten av att ha passningsalternativ framåt och bakåt samt hur ett bra speldjup bidrar till att skapa spelytor och passningsvägar.

Spelbredd- spelaren förstå vikten av att utnyttja planens bredd samt hur en bra spelbredd bidrar till att skapa spelytor och passningsvägar.

2 mot 1- Lära spelaren att skapa och utnyttja en 2 mot 1-situation. Träna också väggspel, överlappning och överlämning.

Försvarsspel 13–14 år

Försvarssida- Lära spelaren vikten av att komma på försvarssida då motståndaren har bollen. "Vila på rätt sida".

1 mot 1- Lära spelaren att försvara sig i en 1 mot 1-situation.

Markering- Lära spelaren vad markering är och hur man på rätt sätt markerar en motståndare.

Täckning- Lära spelaren vad täckning är och hur man placerar sig för att täcka rätt ytor.

Press- Lära spelaren vad press är och hur man pressar bollhållaren på rätt sätt.

Fotbollsfysik 13-14 år

Koordination - Fotarbete

- Löpskolning och hoppövningar. Fotbollssnabbhet
- Reaktions- och löpsnabbhet. Spelförståelse och explosivitet.

Styrka - Spänst – Rörlighet- Enkla styrke- och spänstövningar med egna kroppen som belastning. Lär ut vikten av stretching.

Smålagsspel

- Rekommenderad planstorlek vid spel
- 4 mot 4: 25 x 15 meter
- 5 mot 5: 30 x 15 meter
- 7 mot 7: Halvplan.

15-19 år Delmål

- Genom rolig, meningsfull och mer matchlik träning stimulera och utveckla spelarnas teknik och spelförståelse såväl i anfallsspel som i försvarsspel.
- Utveckla spelarnas fotbollsfysik med inslag av isolerad fysisk träning.
- Lära spelarna vad som krävs för att bli elitfotbollsspelare

15-19 år Träning - generellt

- Träning 4-5 ggr/vecka januari - november.
- Funktionell teknikträning med fokus på många upprepningar. Mycket bollkontakt för varje spelare.

- Under försäsong utgör isolerad (utan boll) fysisk träning en större del än vad det gör under säsong.
- Prioritera smålagsspel med högst sju spelare i varje lag.
- Målvaktsträning 2 ggr/vecka.

15-19 år Teknikträning

Dribbling (driva bollen)- Dribbla/driva bollen framåt med fotens ut- och insida. Riktningförändringar samt täcka bollen. Högre krav på tempo/kvickhet i utförandet och förmågan att samtidigt titta upp.

Finter- Kroppsfinter och vändningsfinter i spel 2 mot 1, 1 mot 1 och i smålagsspel. Inläring av nya finter utan motstånd till en början. Högre krav på tempo/kvickhet i utförandet än tidigare.

Passning/Mottagning- Övningar för passning och mottagning samt spelkvadrater där spelaren får passa och ta emot bollen ofta. Långa/korta och höga/låga passningar med in-/utsida och vrist. Mottagning med fotens in-/utsida, lår och bröst. Stor vikt läggs vid första tillslaget på bollen och förmågan att "vända upp" vid mottagning. Högre krav på tempo/kvickhet i utförandet. I spel även större krav på förmågan att uppfatta – värdera och besluta genom att begränsa tid och yta.

Vändning- Med fotens in-/utsida, sula samt vändningsfint. Högre krav på tempo/kvickhet (explosivitet).

Nick- Nickövningar med och utan upphopp. Nickavslutningar vid inlägg. Ökade krav på kraft och precision.

Skott- Bredsida och vrist på liggande boll och boll i rörelse. Distansskott, frilägen och volleyskott.

Anfallsspel

Spelbarhet- Lära spelaren att med kroppsspråket visa var och när man vill ha passning. Skapa tillräckligt stora marginaler i passningsspelet. Se till att vara rättvänd innan bollmottagning. Få spelaren att inse vikten av att alla aktivt deltar i passningsspelet, visar engagemang och i alla lägen vågar/vill ha boll.

Spelavstånd- Lära spelaren förstå vikten av rätt och varierat spelavstånd.

Speldjup- Lära spelaren förstå vikten av att ha passningsalternativ framåt och bakåt samt hur ett bra speldjup bidrar till att skapa spelytor och passningsvägar.

Spelbredd- Lära spelaren förstå vikten av att utnyttja planens bredd samt hur en bra spelbredd bidrar till att skapa spelytor och passningsvägar.

2 mot 1- Lära spelaren att skapa och utnyttja en 2 mot 1-situation. Träna också väggspel, överlappning och överlämning.

Omställning till anfallsspel- Lära spelaren förstå vikten av att snabbt ställa om till anfallsspel - hur man agerar då man vinner bollen från motståndaren.

Försvårsspel

Försvårssida- Lära spelaren vikten av att komma på försvarssida då motståndaren har bollen. "Vila på rätt sida".

1 mot 1- Lära spelaren att försvara sig i en 1 mot 1-situation.

Markering- Lära spelaren vad markering är och hur man på rätt sätt markerar en motståndare.

Täckning -Lära spelaren vad täckning är och hur man placerar sig för att täcka rätt ytor för att hindra motståndaren.

Press- Lära spelaren vad press är och hur man pressar bollhållaren på rätt sätt.

Understöd- Lära spelaren vad understöd är och hur man understödjer en pressande medspelare.

Omställning till försvarsspel- Lära spelaren förstå vikten av att snabbt ställa om till försvarsspel - hur man agerar då man förlorar bollen till motståndaren.

Fotbollsfysik/Fotbollskondition- Spelövningar där spelarna belastas så hårt att uthålligheten markant förbättras.

Koordination – Fotarbete- Löpskolning och hoppövningar.

Fotbollssnabbhet- Reaktions- och löpsnabbhet. Spelförståelse och explosivitet.

Styrka - Spänst – Rörlighet- Enkla styrke- och spänstövningar med egna kroppen som belastning. Betona vikten av stretching.

Målvaktsteknik 11-12 år

- Utgångsställning
- Greppteknik: Skopa vid markbollar och bollar i midje- och brösthöjd. Bollar i ansiktshöjd och högre.
- Avlevereringar: Utrullning, långa och korta passningar, utspark.
- Fallteknik: Bollar på marken och i midjehöjd

Målvaktsteknik 13-14 år

- Utgångsställning
- Greppteknik: Skopa vid markbollar och bollar i midje- och brösthöjd. Bollar i ansiktshöjd och högre.
- Avlevereringar: Utrullning, långa och korta passningar, utspark samt utkast.
- Fallteknik: Bollar på marken, i midjehöjd samt höga bollar.
- Placering: Inför skott och inlägg.

Målvaktens anfallsspel - igångsättande av spelet med utkast och utrullning. Långa och korta passningar.

Målvaktsteknik 15-19 år

- Utgångsställning
- Greppteknik: Skopa vid markbollar och bollar i midje- och brösthöjd. Bollar i ansiktshöjd och högre. Höga bollar med upphopp.
- Avlevereringar: Utrullning, långa och korta passningar, utspark samt utkast.
- Fallteknik: Bollar på marken, i midjehöjd samt höga bollar.
- Placering: Inför skott och inlägg.

Målvaktens anfallsspel- Igångsättande av spelet med utkast och utrullning. Långa och korta passningar. Lära målvakten delta i spelet som "extra utespelare" i speluppbyggnaden.

Målvaktens försvarsspel

- Lära målvakten att agera "libero" bakom backlinjen.
- Lära målvakten att samarbeta med övriga försvarare genom att prata i spelet.

Fysträning 15-17 år

Spelaren ska utveckla en allsidig grundstyrka och få en förståelse för vad som krävs i de fysiska delmomenten för att utvecklas som fotbollsspelare. Spelaren ska ha en god flexibilitet till den rörelse spelaren förväntas uträtta både på fotbollsplan och i den fysiska träningen. Spelaren ska ha en god förståelse för knäkontroll och ett bra utförande av dessa övningar. Hopp och landningsteknik och koordinationsförmågan ska utvecklas. Stabilitet i alla rörelseplanen ska förstärkas/utvecklas där en väl utvecklad bålstabilitet är grunden. Spelaren ska vid en god allsidig styrka och teknik träna med explosiva övningar, både med styrketräning, hopp och sprint, riktningsförändring. Spelaren ska ges möjlighet att få förståelse angående positionsbaserad kravbild, ex målvakt. Både Aerob och Anaerob uthållighet ska förbättras. Spelaren ska lära sig att tempoväxla och återhämta sig snabbare mellan varje löpning. Spelaren ska också få en större grunduthållighet att stå på för att kunna göra fler aktioner i ett högre tempo per match. 90 % av all konditionsträning ska bedrivas med boll i spelövningar. Spelaren ska alltid ha en förståelse och målbild på den träningen som utförs.

Fysträning 17-19 år

Spelaren ska besitta en allsidig grundstyrka och få en god förståelse för vad som krävs i de fysiska delmomenten för att utvecklas som fotbollsspelare. Spelaren ska ha en väl utvecklad aerob förmåga och ha god kunskap och förståelse om hur den fysiska träningen bedrivs av klubben. Spelaren ska vara mer delaktig i hur och vad träningen ska bestå utav och utformas. Utvecklingen av alla de fysiska delegendskaperna ska ha utvecklats från de tidigare åldersbannen. Spelaren ska ha en den flexibilitet som krävs för att utföra de rörelse och rörelsemönster klubben önskar och förväntas utföras både på fotbollsplan och i den fysiska träningen. Spelaren ska ha en god förståelse för knäkontroll och ett utmärkt utförande av dessa övningar. Spelaren ska ha eller utveckla god kontroll och styrka i fot - knä - höft kontroll och kunna stabilisera under de vinklar som fotbollsträning och matchspel kan förekomma. Spänsten på både ett och två ben ska utvecklas i alla riktningar. Landningstekniken ska vara god på både ett och två ben och koordinationsförmågan ska fortsatt utvecklas. Grundstabilitet i alla rörelseplanen ska vara god och den allsidiga styrkan ska fortsätta utvecklas. Mer komplexa och idrottspecifika övningar ska introduceras och utvecklas. Spelaren ska ha goda förutsättningar att kunna genomgå alla faser inom fysträningen. Spelaren ska utveckla den explosiva styrkan, hopp, sprint och tempoväxlingar. Den aerob uthålligheten ska vara väl utvecklad och störst fokus ska det var på att utveckla den anaerob uthålligheten. Spelaren ska utveckla sina tempoväxlingar, där bättre acceleration och riktningsförändringar kan göras i hög och låg fart. En snabbare återhämtning mellan aktionerna än tidigare och kunna göra fler aktioner i högre tempo med och utan boll. 90 % av all konditionsträning ska bedrivas med boll i spelövningar. Tester för utvärdering ska göras regelbundet under året och feedback ges med en plan om hur det fortsatta träningen ska fortgå. Spelaren är väl medveten om kravbilden från föreningen både generellt och kravbilden för spelarens position.