



# Fotbollsutveckling

**Spelarutbildningsplan**

# Syfte



Att föreningen kommer fram till ett gemensamt sätt att spela och träna som genomsyrar verksamheten

Detta förväntas öka chanserna att:

- Spelare utvecklas och blir bättre
- Spelare har lättare att anpassa sig för spel och träning med flera av föreningens lag
- Ledare i olika lag har lättare att samarbeta och hjälpa varandra



# Schema, en helg



| Dag 1 |                   |        | Dag 2 |                |        |
|-------|-------------------|--------|-------|----------------|--------|
| 12.00 | Lunch             | 60 min | 08.00 | Frukost        | 60 min |
| 13.00 | Inledning         | 30 min | 09.00 | Inledning      | 30 min |
| 13.30 | 3 mot 3           | 90 min | 09.30 | 9 mot 9        | 90 min |
| 15.00 | Fika              | 30 min | 11.00 | Fika           | 30 min |
| 15.30 | 5 mot 5           | 90 min | 11.30 | 11 mot 11      | 90 min |
| 16.00 | Bensträckare      | 15 min | 13.00 | Sammanfattning | 30 min |
| 16.15 | 7 mot 7           | 90 min | 13.30 | Lunch          |        |
| 17.45 | Sammanfatta dagen | 15 min |       |                |        |
| 18.00 | Slut              |        |       |                |        |
| 19.00 | Middag            |        |       |                |        |

# Schema, flera kvällar



## Tillfälle 1

|       |                |        |
|-------|----------------|--------|
| 18.00 | Inledning      | 30 min |
| 18.30 | 3 mot 3        | 90 min |
| 20.00 | Sammanfattning | 30 min |
| 20.30 | Slut           |        |

## Tillfälle 4

|       |                |         |
|-------|----------------|---------|
| 18.00 | Inledning      | 15 min  |
| 18.15 | 9 mot 9        | 120 min |
| 20.15 | Sammanfattning | 15 min  |
| 20.30 | Slut           |         |

## Tillfälle 2

|       |                |         |
|-------|----------------|---------|
| 18.00 | Inledning      | 15 min  |
| 18.15 | 5 mot 5        | 120 min |
| 20.15 | Sammanfattning | 15 min  |
| 20.30 | Slut           |         |

## Tillfälle 5

|       |                |         |
|-------|----------------|---------|
| 18.00 | Inledning      | 15 min  |
| 18.15 | 11 mot 11      | 120 min |
| 20.15 | Sammanfattning | 15 min  |
| 20.30 | Slut           |         |

## Tillfälle 3

|       |                |         |
|-------|----------------|---------|
| 18.00 | Inledning      | 15 min  |
| 18.15 | 7 mot 7        | 120 min |
| 20.15 | Sammanfattning | 15 min  |
| 20.30 | Slut           |         |

## Tillfälle 6

|       |                      |         |
|-------|----------------------|---------|
| 18.00 | Inledning            | 15 min  |
| 18.15 | Sammanställ helheten | 120 min |
| 20.15 | Sammanfattning       | 15 min  |
| 20.30 | Slut                 |         |

# Arbetets upplägg



- Arbetet baseras på Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan
- Under arbetet kommer föreningen jobba igenom varje spelform
- Föreningen kan justera i innehållet eller helt använda SvFF:s rekommendationer



# Spelarutbildningsplanen



Vad gör spelarna i de olika spelformerna och hur påverkar det spelarutbildningsplanen?



**3 mot 3**  
**6-7 år**  
Individuellt spel

**5 mot 5**  
**8-9 år**  
Spel med  
närmaste spelare

**7 mot 7**  
**10-12 år**  
Kollektivt spel  
med få spelare

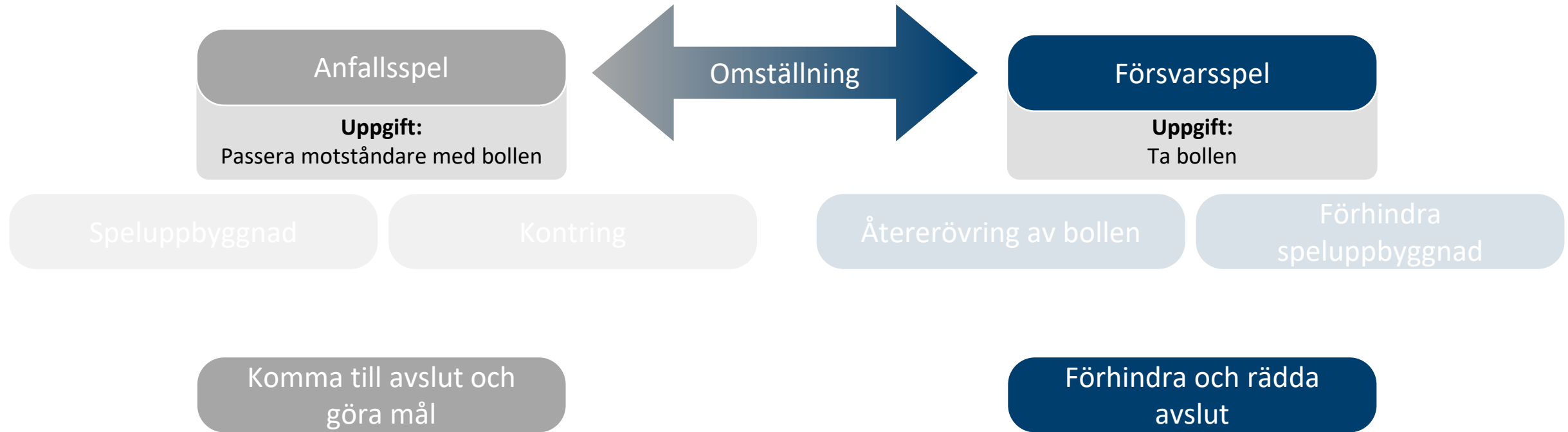
**9 mot 9**  
**13-14 år**  
Kollektivt spel  
med flera spelare

**11 mot 11**  
**15+ år**  
Kollektivt spel  
med hela laget

# Spelets skeden



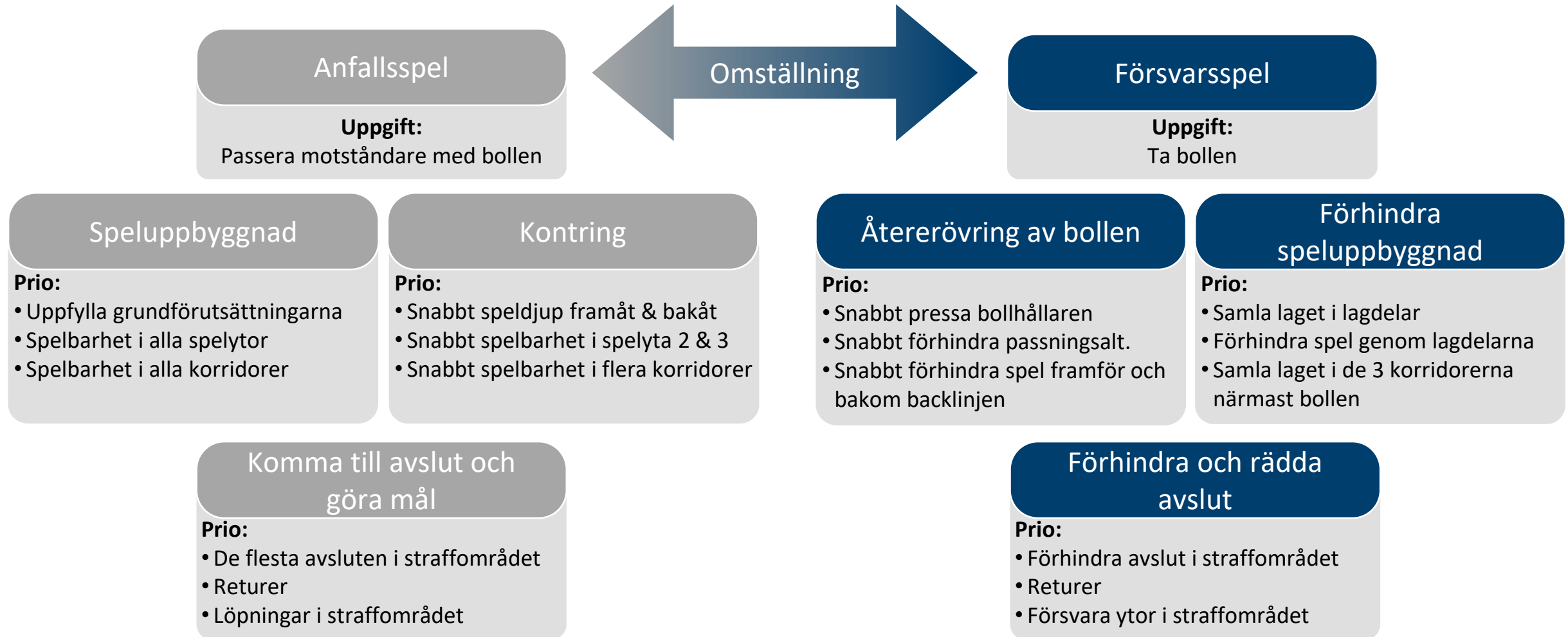
## Rekommenderade prioriteringar: 3v3 och 5v5



# Spelets skeden



## Rekommenderade prioriteringar: 1v1





# Möjligheter i spelet **1v1**



| Anfallsspel  |                        |                   | Försvarsspel |                       |
|--|------------------------|-------------------|--------------|-----------------------|
| Laget  |                        |                   |              |                       |
| Spelbarhet   | Positionering          | Väggspel          | Försvarssida | Nedflyttning          |
| Speldjup   | Djupledsspel           | Överlappning      | Täckning     | Uppflyttning          |
| Spelbredd  | Spelvändning           | Avledande rörelse | Understöd    | Överflyttning         |
| Spelavstånd  | Uppflyttning           | Positionsbyten    |              | Centrering            |
| Spelaren   |                        |                   |              |                       |
| Driva  | Passa                  | Nicka             | Bryta        | Tackla                |
| Vända  | Ta emot bollen         |                   | Pressa       | Nicka                 |
| Skjuta   | Utmana, finta, dribbla |                   | Markera      | Blockera              |
| Målvakten  |                        |                   |              |                       |
| Rulla bollen   |                        |                   | Fånga        | Bryta djupledspassing |
| Kasta bollen   |                        |                   | Kasta sig    | Boxa                  |
| Utspark  |                        |                   | Palming      | Upphopp (fånga/boxa)  |
| Fotbollsfys  |                        |                   |              |                       |
| <p><b>Koordinationsövningar</b> med boll och utan boll, bollinnehållningar med hastighets- och riktningförändringar, ackompanjerade förändringar</p> <p><b>Rörelse- och vridningar</b> med boll och utan boll, knoppstämning, motståndband och fria vikter</p>   |                        |                   |              |                       |
| Fotbollspsykologi  |                        |                   |              |                       |
| <p><b>Långsiktig utveckling</b>, t ex att en spelare på ett visst nivå förbättra sin bollhantering och frikick</p> <p><b>Göra nästa aktion</b>, t ex att en spelare föregått till nästa aktion tidigare</p> <p><b>Göra lagkamrater bättre</b>, t ex att en spelare på ett visst nivå förbättra sin bollhantering och frikick</p> |                        |                   |              |                       |



# 3 mot 3



# Prioriteringar i spelet 3 mot 3



## 1. Se filmen Anfallsspel 3 mot 3

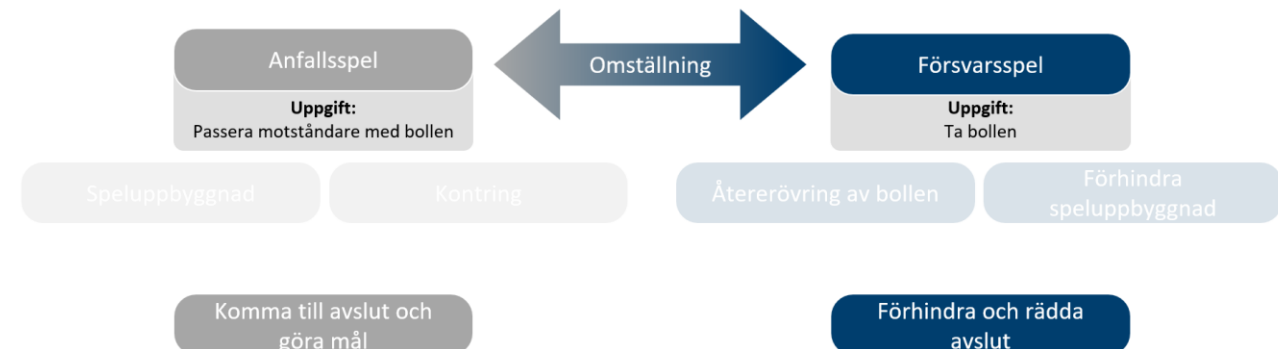


## 2. Se filmen Försvarsspel 3 mot 3



Hur vill vi definiera lagets uppgifter i anfalls- och försvarsspel i spelformen 3 mot 3?

### SvFF:s förslag



# Möjligheter i spelet 3 mot 3



Utifrån förslaget, ska något tas bort, läggas till eller ändras?

## SvFF:s förslag

| Anfallsspel   | Försvarsspel |
|---|--------------|
| Laget   |              |
|   |              |
| Spelaren  |              |
| Driva<br>Vända<br>Skjuta  | Bryta        |
| Målvakten   |              |
|   |              |
| Fotbollsfys   |              |
| Rulla, kasta och fånga bollen<br>Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor  |              |
| Fotbollpsykologi  |              |
| Långsiktig utveckling, t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig<br>Göra nästa aktion, t ex att en spelare tar tillbaka bollen bär han/hon tappat den<br>Göra lagkamrater bättre, t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen |              |

### Spelarens möjligheter i anfalls- och försvarsspelet



### Fotbollpsykologi 3 mot 3



# Polycys för verksamheten



SvFF:s förslag

Utifrån förslaget, ska något tas bort, läggas till eller ändras?


| Rekommendationer                        | 6-7 åringar                           |
|---|---------------------------------------|
| Antal träningar i veckan för en spelare | 1                                     |
| Träningens längd                        | 60 min                                |
| Matcher                                 | 2-5 poolspel/cuper per spelare och år |
| Ledartäthet                             | 1 ledare / 6 spelare                  |
| Ledarutbildning                         | SvFF D<br>Spelformsutbildning 3v3     |
| Föräldrautbildning                      | Spelformsutbildning 3v3               |

# Sammanfatta & dokumentera



1. Fyll i spelarutbildningsplanen utifrån vad gruppen enats om  
- Använd gärna SvFF:s mall från spelarutbildningsplanen
2. Är gruppen överens om vad som ska stå?
3. Skicka på remiss till föreningens ledare

**Så spelar och tränar vi 11 mot 11**



| Anfallsspel   |  | Omställningar | Försvarsspel   |   |
|---|--|---------------|--|---|
| Syftet är att passera motståndarna med bollen   |  |               | Syftet är att ta bollen från motståndaren  |   |
| <b>I spelupbyggnaden ska vi...</b><br>Uppryta *grundförsvärsstrukturer.<br>Ha spelbarhet i alla spelzoner.<br>Ha spelbarhet i alla korridorerna.  | <b>I korringar ska vi snabbt...</b><br>2-rikiga spelryggar framåt/bakåt.<br>Vara spelbara i zonerna 2 och 3.<br>Vara spelbara i löpkorridorerna. |               | <b>I återövningen ska vi snabbt...</b><br>Pressa motståndaren.<br>Förhindra passspelpassningar.<br>Förhindra spel framför och bakom backlinjen.      | <b>I förhindra spelupbyggnad ska vi...</b><br>Sätta laget i lagdelar.<br>Förhindra spel genom spelplanerna.<br>Sätta laget i de 3 korridorerna men är räddast bollen. |
| <b>För att komma till avslut och göra mål ska vi...</b><br>Ha de flesta av avsluten i straffområdet.<br>Vara snabba på returen.<br>Ha många löpningar in i straffområdet.   |  |               | <b>För att förhindra och rädda avslut ska vi...</b><br>Förhindra avslut i straffområdet.<br>Vara snabba på returen.<br>Förvara spel i straffområdet. |   |
| <b>För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.</b>   |  |               |  |   |
| <b>Färdigheter för laget</b>  |  |               | <b>Färdigheter för laget</b>   |   |
| *Spelbarhet<br>*Spelrätt<br>Lagspel<br>Spelväxling<br>Väggspel<br>Användande rörelse<br>Kontrollning  | *Speldjup<br>*Spelrätt<br>Djupledspel<br>Löpflyttning<br>Överläggning<br>Motståndelse<br>Rotation  |               | Försvarssida<br>Understödd<br>Uppflyttning<br>Centring   | Täckning<br>Redflyttning<br>Överflyttning   |
| <b>Färdigheter för spelaren</b>   |  |               | <b>Färdigheter för spelaren</b>  |   |
| Dröja<br>Skjuta<br>Ta emot bollen<br>Nicka  | Vända<br>Passa<br>Utmanna, följa och dröja   |               | Bryta<br>Markera<br>Nicka  | Pressa<br>Tackla<br>Blockera  |
| <b>Extra färdigheter för målvakten</b>  |  |               | <b>Extra färdigheter för målvakten</b>   |   |
| Rulla bollen<br>Utspark   | Kasta bollen   |               | Fånga bollen<br>Kasta sig<br>Bryta bollens   | Palming<br>Boxa bollen<br>Upphoop, fånga- och boxa bollen   |
| <b>Fotbollsfys</b><br>Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.<br>Parövningar och övningar med den egna kroppen som beaktning, motståndsbånd och fria viltter.<br>Löpnings- och hastighets- och riktningsskiftövningar, accelerationer och bromsövningar.  |  |               |  |   |
| <b>Fotbollspedagogik</b><br>Långvägig utvärkning: 1 ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.<br>Göra snäva aktörer: 1 ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbets sätt även i morgon.<br>Göra lagkamrater bättre: 1 ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer. |  |               |  |   |
| <b>Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 15-19 år</b>   |  |               |  |   |
| Antal träningar per spelare och vecka   | 1-7 st   |               |  |   |
| Träningens längd  | 60-90 minuter  |               |  |   |
| Antal matcher per spelare och vecka   | Max 1,5 i veckan per säsong  |               |  |   |
| <b>Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar</b>   |  |               |  |   |
| Ledarutbildning   | T+C, T+L, T+M, M+C, M+L, spelarutbildning: 11 mot 11   |               |  |   |
| Föräldrabildning  | Fotbollens Spelar Lek och Liv  |               |  |   |



**5 MOT 5**



# Prioriteringar i spelet 5 mot 5



## 1. Se filmen Anfallsspel 5 mot 5

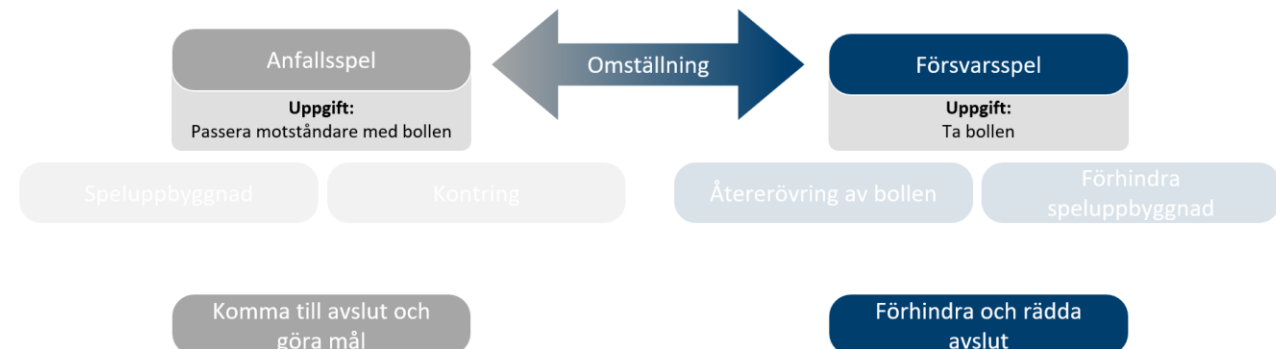


## 2. Se filmen Försvarsspel 5 mot 5



Hur vill vi definiera lagets uppgifter i anfalls- och försvarsspel i spelformen 5 mot 5?

### SvFF:s förslag





# Möjligheter i spelet 5 mot 5



Utifrån förslaget, ska något tas bort, läggas till eller ändras?

## SvFF:s förslag

| Anfallsspel  |   | Försvarsspel               |
|--|---|----------------------------|
| Laget  |   |                            |
| Spelbarhet   |   |                            |
| Spelaren   |   |                            |
| Driva<br>Vända<br>Skjuta   | Passa<br>Ta emot bollen<br>Utmana, finta, dribbla | Bryta<br>Pressa<br>Markera |
| Målvakten  |   |                            |
| Rulla bollen<br>Kasta bollen   |   | Fånga<br>Kasta sig         |
| Fotbollsfys  |   |                            |
| Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor  |   |                            |
| Fotbollpsykologi   |   |                            |
| <p><b>Långsiktig utveckling</b>, t ex att en spelare väljer en egen lösning i en övning</p> <p><b>Göra nästa aktion</b>, t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen</p> <p><b>Göra lagkamrater bättre</b>, t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater</p> |   |                            |

### Spelarens möjligheter - försvarsspel



Bryta, ta tillbaka bollen - 5 mot 5

Pressa - 5 mot 5

Markera - 5 mot 5

### Fotbollpsykologi - 5 mot 5



Långsiktig utveckling 5 mot 5

Göra nästa aktion 5 mot 5

Göra lagkamrater bättre 5 mot 5

# Polycys för verksamheten



SvFF:s förslag

Utifrån förslaget, ska något tas bort, läggas till eller ändras?


| Rekommendationer                        | 8-9 åringar                           |
|---|---------------------------------------|
| Antal träningar i veckan för en spelare | 1-2                                   |
| Träningens längd                        | 60-75 min                             |
| Matcher                                 | 2-6 poolspel/cuper per spelare och år |
| Ledartäthet                             | 1 ledare / 8 spelare                  |
| Ledarutbildning                         | SvFF D<br>Spelformsutbildning 5v5     |
| Föräldrautbildning                      | Fotbollens spela, lek och lär         |

# Sammanfatta & dokumentera



1. Fyll i spelarutbildningsplanen utifrån vad gruppen enats om  
- Använd gärna SvFF:s mall från spelarutbildningsplanen
2. Är gruppen överens om vad som ska stå?
3. Skicka på remiss till föreningens ledare

**Så spelar och tränar vi 11 mot 11**



| Anfallsspel  |  | Försvarsspel   |   |
|--|--|--|---|
| Syftet är att passera motståndarna med bollen  |  | Syftet är att ta bollen från motståndarna  |   |
| <b>I spelupbyggnaden ska vi...</b><br>Uppryta *grundförsvärsstrukturer.<br>Ha spelbarhet i alla spelzoner.<br>Ha spelbarhet i alla korridorerna.   | <b>I korningar ska vi snabbt...</b><br>2-3 goda spelare framåt/bakåt.<br>Vara spelbara i zoner 2 och 3.<br>Vara spelbara i flera korridorerna.       | <b>I återövningen ska vi snabbt...</b><br>Pressa motståndarna.<br>Förhindra passspelpassningar.<br>Förhindra spel framåt och bakom backlinjen. | <b>I förhindra spelupbyggnad ska vi...</b><br>Sätta laget i lagdelar.<br>Förhindra spel genom spelplanerna.<br>Sätta laget i de 3 korridorerna men är räddast bollen. |
| <b>För att komma till avslut och göra mål ska vi...</b><br>Ha de flesta av avsluten i straffområdet.<br>Vara snabba på returen.<br>Ha många löpningar in i straffområdet.  | <b>För att förhindra och rädda avslut ska vi...</b><br>Förhindra avslut i straffområdet.<br>Vara snabba på returen.<br>Förvara spel i straffområdet. |  |   |
| <b>För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.</b>  |  |  |   |
| <b>Färdigheter för laget</b>   |  | <b>Färdigheter för laget</b>   |   |
| *Spelbarhet<br>*Spelrätt<br>Uppspel<br>Spelvändning<br>Vägspel<br>Användande rörelse<br>Kontrollning   | *Speldjup<br>*Spelrätt<br>Djupledspel<br>Löpflyttning<br>Överläggning<br>Motståndelse<br>Rotation  | Försvarssida<br>Undersköd<br>Uppflyttning<br>Centring  | Täckning<br>Redflyttning<br>Överflyttning   |
| <b>Färdigheter för spelaren</b>  |  | <b>Färdigheter för spelaren</b>  |   |
| Dröja<br>Skjuta<br>Ta emot bollen<br>Nicka   | Vända<br>Passa<br>Utmanna, följa och dröja   | Bryta<br>Märkta<br>Nicka   | Pressa<br>Tackla<br>Blockera  |
| <b>Extra färdigheter för målvakten</b>   |  | <b>Extra färdigheter för målvakten</b>   |   |
| Rulla bollen<br>Utspark  | Kasta bollen   | Fånga bollen<br>Kasta sig  | Boxa bollen<br>Palmning<br>Bryta bollen<br>Upphoop, fånga- och boxa bollen  |
| <b>Fotbollsfys</b><br>Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.<br>Parövningar och övningar med den egna kroppen som beaktning, motståndsbånd och fria viltter.<br>Löpnings- och hastighets- och riktningsskiftövningar, accelerationer och bromsövningar.   |  |  |   |
| <b>Fotbollspedagogik</b><br>Långvägig utveckling: 1 ex att en spelare planerar och gör förberedelser mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.<br>Göra snäva övningar: 1 ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbets sätt även i morgon.<br>Göra lagkamrater bättre: 1 ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer. |  |  |   |
| <b>Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 15-19 år</b>  |  |  |   |
| Antal träningar per spelare och vecka  | 1-7 st   |  |   |
| Träningens längd   | 60-90 minuter  |  |   |
| Antal matcher per spelare och vecka  | Max 1,5 i veckor per säsong  |  |   |
| <b>Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar</b>  |  |  |   |
| Ledarutbildning  | T+C, T+L, T+M, M+C, M+L, spelarutbildning: 11 mot 11   |  |   |
| Föräldrabildning   | Föräldrabildning: 11 mot 11  |  |   |



**7 MOT 7**



# Prioriteringar i spelet 7 mot 7



Se filmerna om spelets skeden och diskutera varje skede var för sig.

## Anfallsspel



Speluppbyggnad 7 mot 7



Kontring 7 mot 7



Komma till avslut och göra mål 7 mot 7

## Försvarsspel



Återerövring 7 mot 7

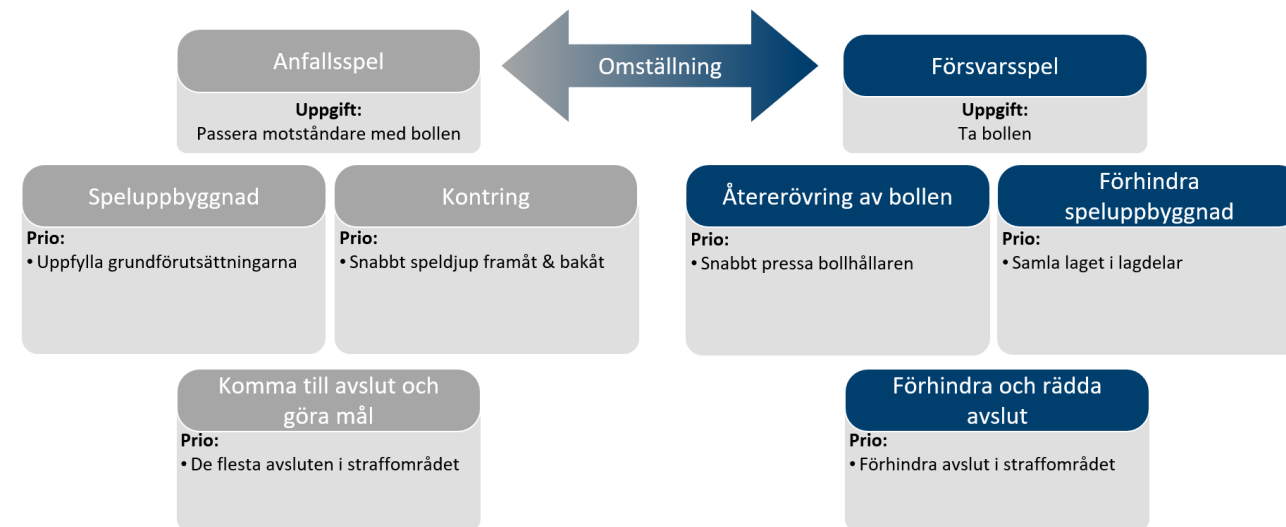


Förhindra speluppbyggnad 7 mot 7



Förhindra och rädda avslut 7 mot 7

Vilka prioriteringar vill vi ha i spelets olika skeden i spelformen 7 mot 7?



# Möjligheter i spelet 7 mot 7



Utifrån förslaget, ska något tas bort, läggas till eller ändras?

## SvFF:s förslag

| Anfallsspel  |                        |          | Försvårsspel |                         |
|--|------------------------|----------|--------------|-------------------------|
| Laget  |                        |          |              |                         |
| Spelbarhet   | Positionering          | Väggspel | Försvårssida | Nedflyttning            |
| Speldjup   | Djupledsspel           |          | Täckning     | Uppflyttning            |
| Spelbredd  | Spelvändning           |          |              |                         |
| Spelavstånd  | Uppflyttning           |          |              |                         |
| Spelaren   |                        |          |              |                         |
| Driva  | Passa                  |          | Bryta        | Tackla                  |
| Vända  | Ta emot bollen         |          | Pressa       |                         |
| Skjuta   | Utmana, finta, dribbla |          | Markera      |                         |
| Målvakten  |                        |          |              |                         |
| Rulla bollen   |                        |          | Fånga        | Bryta djupledsspassning |
| Kasta bollen   |                        |          | Kasta sig    |                         |
|  |                        |          | Palming      |                         |
| Fotbollsfys  |                        |          |              |                         |
| Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor   |                        |          |              |                         |
| Fotbollspsykologi  |                        |          |              |                         |
| <p><b>Långsiktig utveckling</b>, t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match</p> <p><b>Göra nästa aktion</b>, t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång</p> <p><b>Göra lagkamrater bättre</b>, t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara</p> |                        |          |              |                         |

### Målvaktens möjligheter - anfalls- och försvarsspel

Visa färre



MV - rulla ut bollen 7 mot 7

MV - kasta ut bollen 7 mot 7

MV - fånga bollen 7 mot 7

MV - kasta sig och rädda avslut 7 mot 7

### Fotbollspsykologi



Långsiktig utveckling 7 mot 7

Göra nästa aktion 7 mot 7

Göra lagkamrater bättre 7 mot 7

# Polycys för verksamheten



SvFF:s förslag

Utifrån förslaget, ska något tas bort, läggas till eller ändras?

| Rekommendationer                        | 10-12 åringar                                  |
|---|--|
| Antal träningar i veckan för en spelare | 1-3  |
| Träningens längd                        | 60-90 min                                      |
| Matcher                                 | Max 1,5 match/vecka och spelare i snitt        |
| Ledartäthet                             | 1 ledare / 10 spelare                          |
| Ledarutbildning                         | SvFF D<br>SvFF MV D<br>Spelformsutbildning 7v7 |
| Föräldrautbildning                      | Fotbollens spela, lek och lär                  |

# Sammanfatta & dokumentera



1. Fyll i spelarutbildningsplanen utifrån vad gruppen enats om  
- Använd gärna SvFF:s mall från spelarutbildningsplanen
2. Är gruppen överens om vad som ska stå?
3. Skicka på remiss till föreningens ledare

**Så spelar och tränar vi 11 mot 11**

**Anfallsspel**  
Syftet är att passera motståndarna med bollen

**Försvarspel**  
Syftet är att ta bollen från motståndarna

**Omställningar**

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>I spelupbyggnaden ska vi...</b><br>Uppryta *grundförsvärsstrukturer.<br>Ha spelbarhet i alla spelzoner.<br>Ha spelbarhet i alla korridorerna.                          | <b>I korringar ska vi snabbt...</b><br>2-3 goda spelare framåt/bakåt.<br>Vara spelbara i zoner 2 och 3.<br>Vara spelbara i flera korridorerna.       | <b>I återövningen ska vi snabbt...</b><br>Pressa bollar/baner.<br>Förhindra passspelpassivitet.<br>Förhindra spel framför och bakom backlinjen. | <b>I förhindra spelupbyggnad ska vi...</b><br>Sakta laget i lagdelar.<br>Förhindra spel genom spelarens.<br>Sakta laget i de 3 korridorerna men är närmast bollen. |
| <b>För att komma till avslut och göra mål ska vi...</b><br>Ha de flesta av avsluten i straffområdet.<br>Vara snabba på returen.<br>Ha många löpningar in i straffområdet. | <b>För att förhindra och rädda avslut ska vi...</b><br>Förhindra avslut i straffområdet.<br>Vara snabba på returen.<br>Förvara spel i straffområdet. |   |  |

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

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>Färdigheter för laget</b><br>*Spelbarhet<br>*Spelrätt<br>Lagspel<br>Spelväxling<br>Väggspel<br>Användande rörelse<br>Kontrollning | <b>Färdigheter för spelaren</b><br>*Speldjup<br>*Spelrätt<br>Djupledspel<br>Löpflyttning<br>Överläppning<br>Motrirelse<br>Rotation | <b>Färdigheter för laget</b><br>Försvärsida<br>Underböd<br>Uppflyttning<br>Centring          | <b>Färdigheter för spelaren</b><br>Tackling<br>Headflying<br>Överflyttning   |
| <b>Färdigheter för spelaren</b><br>Dra<br>Skjuta<br>Ta emot bollen<br>Nicka  | <b>Färdigheter för spelaren</b><br>Vända<br>Passa<br>Utmanna, följa och dröbla   | <b>Färdigheter för spelaren</b><br>Bryta<br>Markera<br>Nicka                                 | <b>Färdigheter för spelaren</b><br>Pressa<br>Tackla<br>Blockera  |
| <b>Extra färdigheter för målvakten</b><br>Rulla bollen<br>Utspark  | <b>Extra färdigheter för målvakten</b><br>Kasta bollen   | <b>Extra färdigheter för målvakten</b><br>Fånga bollen<br>Kasta sig<br>Bryta djupledspassing | <b>Extra färdigheter för målvakten</b><br>Böxa bollen<br>Palming<br>Böxa bollen<br>Upphoop, fånga- och böxa bollen |

**Fotbollsfys**  
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.  
Parövningar och övningar med den egna kroppen som beaktning, motståndsbånd och fria viltter.  
Löpnings- och hastighets- och riktningsskiftövningar, accelerationer och bromsövningar.

**Fotbollspedagogik**  
Långvägig utvärkning: 1 ex att en spelare planerar och gör förberedelser mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.  
Göra några övningar: 1 ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbets sätt även i morgon.  
Göra lagkamrater bättre: 1 ex att spelarna diskutera med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| <b>Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 15-19 år</b> |                             |
| Antal träningar per spelare och vecka                                 | 1-7 st                      |
| Träningens längd  | 60-90 minuter               |
| Antal matcher per spelare och vecka                                   | Max 1,5 i veckor per säsong |

|   |   |
|---|---|
| <b>Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar</b> |   |
| Ledareutbildning  | TuC, TuBa, TuA, M+C, M+L, spelarutbildning: 11 mot 11 |
| Föräldrautbildning  | Fotbollens Spelar Lek och Liv                         |





**9 MOT 9**

# Prioriteringar i spelet 9 mot 9



Se filmerna om spelets skeden och diskutera varje skede var för sig.

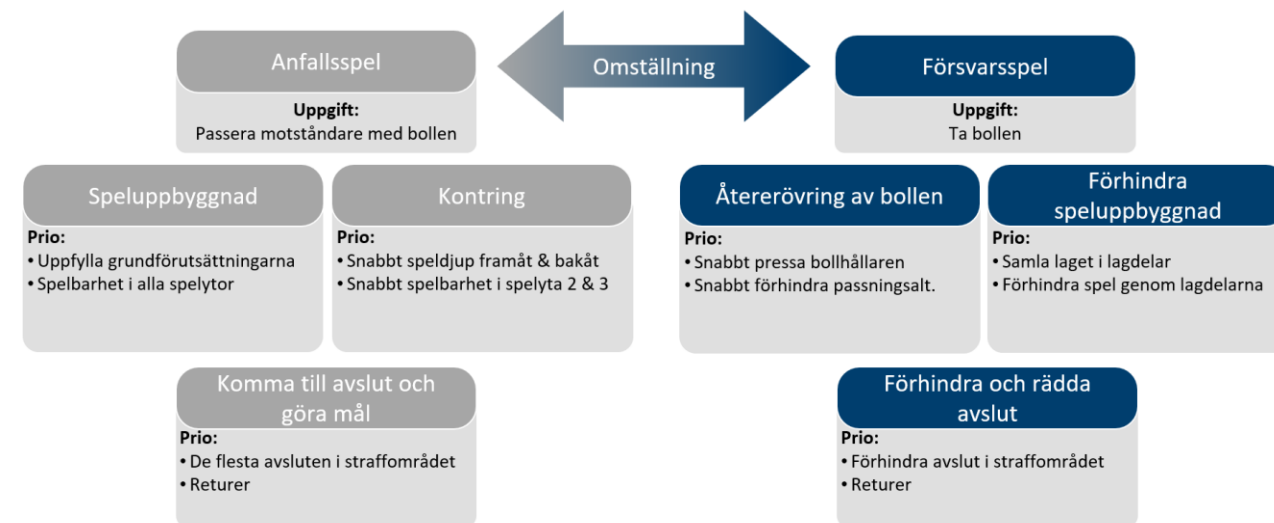
## Anfallsspel



## Försvarsspel



Vilka prioriteringar vill vi ha i spelets olika skeden i spelformen 9 mot 9?



# Möjligheter i spelet 9 mot 9



Utifrån förslaget, ska något tas bort, läggas till eller ändras?

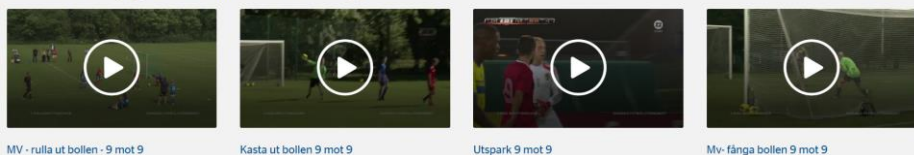
## SvFF:s förslag

| Anfallsspel   |                        |                   | Försvarsspel                                       |                        |
|---|------------------------|-------------------|--|------------------------|
| Laget   |                        |                   |  |                        |
| Spelbarhet  | Positionering          | Väggspel          | Försvarssida                                       | Nedflyttning           |
| Speldjup  | Djupledsspel           | Överlappning      | Täckning   | Uppflyttning           |
| Spelbredd   | Spelvändning           | Avledande rörelse | Understöd  | Överflyttning          |
| Spelavstånd   | Uppflyttning           | Positionsbyten    |  | Centrering             |
| Spelaren  |                        |                   |  |                        |
| Driva   | Passa                  | Nicka             | Bryta  | Tackla                 |
| Vända   | Ta emot bollen         |                   | Pressa   | Nicka                  |
| Skjuta  | Utmana, finta, dribbla |                   | Markera  | Blockera               |
| Målvakten   |                        |                   |  |                        |
| Rulla bollen  |                        |                   | Fånga  | Bryta djupledspassning |
| Kasta bollen  |                        |                   | Kasta sig  | Boxa                   |
| Utspark   |                        |                   | Palming  | Upphopp (fånga/boxa)   |
| Fotbollsfys   |                        |                   |  |                        |
| Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor   |                        |                   | Löpningar med hastighets- och riktningförändringar |                        |
| Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning  |                        |                   |  |                        |
| Fotbollspsykologi   |                        |                   |  |                        |
| <b>Långsiktig utveckling</b> , t ex att en spelare sätter upp mål för träning och match samt utvärderar             |                        |                   |  |                        |
| <b>Göra nästa aktion</b> , t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare |                        |                   |  |                        |
| <b>Göra lagkamrater bättre</b> , t ex att en spelare visar positiva gester till lagkamrater                         |                        |                   |  |                        |

### Lagets möjligheter - anfallsspel



### Målvaktens möjligheter - anfalls- och försvarsspel



# Polycys för verksamheten



SvFF:s förslag

Utifrån förslaget, ska något tas bort, läggas till eller ändras?


| Rekommendationer                        | 13-14 åringar   |
|---|---|
| Antal träningar i veckan för en spelare | 1-4   |
| Träningens längd                        | 60-90 min   |
| Matcher                                 | Max 1,5 match/vecka och spelare i snitt                         |
| Ledartäthet                             | 1 ledare / 10 spelare   |
| Ledarutbildning                         | SvFF D, UEFA C<br>SvFF MVD, SvFF MVC<br>Spelformsutbildning 9v9 |
| Föräldrautbildning                      | Fotbollens spela, lek och lär                                   |

# Sammanfatta & dokumentera



1. Fyll i spelarutbildningsplanen utifrån vad gruppen enats om  
- Använd gärna SvFF:s mall från spelarutbildningsplanen
2. Är gruppen överens om vad som ska stå?
3. Skicka på remiss till föreningens ledare

**Så spelar och tränar vi 11 mot 11**



| Anfallsspel   |  | Försvarsspel  |   |
|---|--|---|---|
| Syftet är att passera motståndarna med bollen   |  | Syftet är att ta bollen från motståndaren   |   |
| <b>I spelupbyggnaden ska vi...</b><br>Uppryta *grundförsvärsstrukturer.<br>Ha spelbarhet i alla spelzoner.<br>Ha spelbarhet i alla korridorerna.  | <b>I korringar ska vi snabbt...</b><br>2-rikiga spelryggar framåt/bakåt.<br>Vara spelbara i zonerna 2 och 3.<br>Vara spelbara i flera korridorerna.  | <b>I återövningen ska vi snabbt...</b><br>Pressa bollsättaren.<br>Förhindra passspelpassivitet.<br>Förhindra spel framför och bakom backlinjen. | <b>I förhindra spelupbyggnad ska vi...</b><br>Sätta laget i lagdelar.<br>Förhindra spel genom spelplanerna.<br>Sätta laget i de 3 korridorerna men är räddast bollen. |
| <b>För att komma till avslut och göra mål ska vi...</b><br>Ha de flesta av avsluten i straffområdet.<br>Vara snabba på returen.<br>Ha många boplatser in i straffområdet.   | <b>För att förhindra och rädda avslut ska vi...</b><br>Förhindra avslut i straffområdet.<br>Vara snabba på returen.<br>Förvara ytor i straffområdet. |   |   |
| <b>För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.</b>   |  |   |   |
| <b>Färdigheter för laget</b>  |  | <b>Färdigheter för laget</b>  |   |
| *Spelbarhet<br>*Spelrätt<br>Uppspel<br>Spelvändning<br>Väggspel<br>Användande rörelse<br>Kontrollning   | *Speldjup<br>*Spelrätt<br>Djupledspel<br>Löpflyttning<br>Överläggning<br>Motståndelse<br>Rotation  | Försvarssida<br>Undersköd<br>Uppflyttning<br>Centring   | Täckning<br>Redflyttning<br>Överflyttning   |
| <b>Färdigheter för spelaren</b>   |  | <b>Färdigheter för spelaren</b>   |   |
| Dröja<br>Skjuta<br>Ta emot bollen<br>Nicka  | Vända<br>Passa<br>Utmanna, följa och dröja   | Bryta<br>Märkta<br>Nicka  | Pressa<br>Tackla<br>Blockera  |
| <b>Extra färdigheter för målvakten</b>  |  | <b>Extra färdigheter för målvakten</b>  |   |
| Rulla bollen<br>Utspark   | Kasta bollen   | Fånga bollen<br>Kasta sig   | Boxa bollen<br>Palming<br>Bryta bollen<br>Upphoop, fånga- och boxa bollen   |
| <b>Fotbollsfys</b><br>Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.<br>Parövningar och övningar med den egna kroppen som beaktning, motståndsbånd och fria viltter.<br>Löpnings- och hastighets- och riktningförändring, accelerationer och bromsningar.  |  |   |   |
| <b>Fotbollspedagogik</b><br>Långvägig utveckling: 1 ex att en spelare planerar och gör förberedelser mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.<br>Göra snäva aktörer: 1 ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbets sätt även i morgon.<br>Göra lagkamrater bättre: 1 ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer. |  |   |   |
| <b>Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 15-19 år</b>   |  |   |   |
| Antal träningar per spelare och vecka   | 1-7 st   |   |   |
| Träningens längd  | 60-90 minuter  |   |   |
| Antal matcher per spelare och vecka   | Max 1,5 i veckor per säsong  |   |   |
| <b>Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar</b>   |  |   |   |
| Ledareutbildning  | T+C, T+U, T+M, M+C, M+U, spelarutbildning: 11 mot 11   |   |   |
| Föräldrautbildning  | Förbarnens Spelutbildning: 11 mot 11   |   |   |



**11 MOT 11**

# Prioriteringar i spelet 11 mot 11



Se filmerna om spelets skeden och diskutera varje skede var för sig.

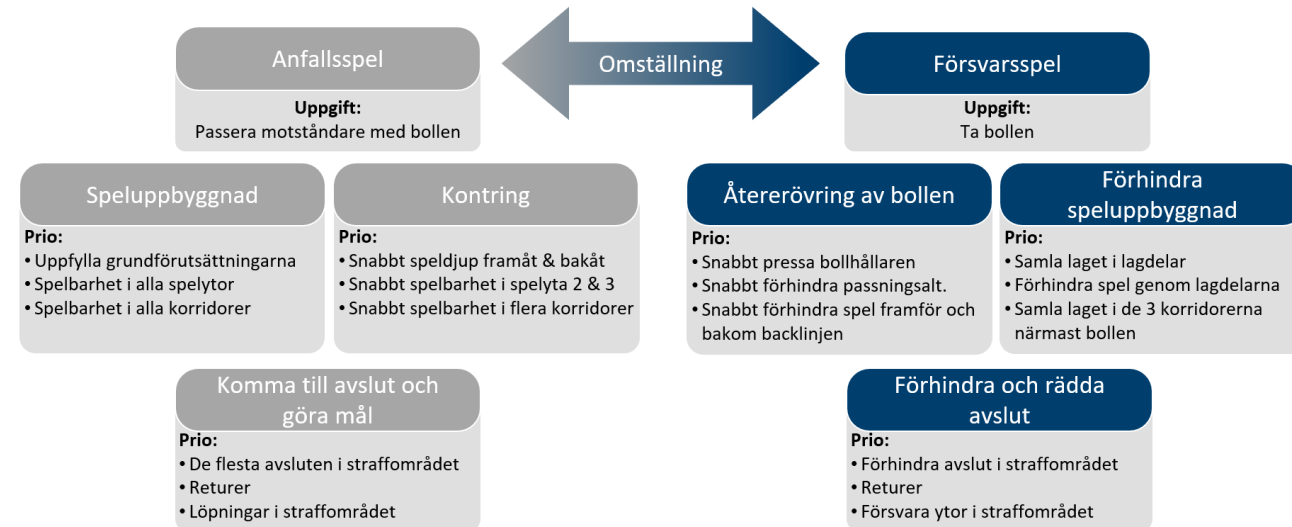
## Anfallsspel



## Försvarsspel



Vilka prioriteringar vill vi ha i spelets olika skeden i spelformen 11 mot 11?



# Möjligheter i spelet 11 mot 11



Utifrån förslaget, ska något tas bort, läggas till eller ändras?

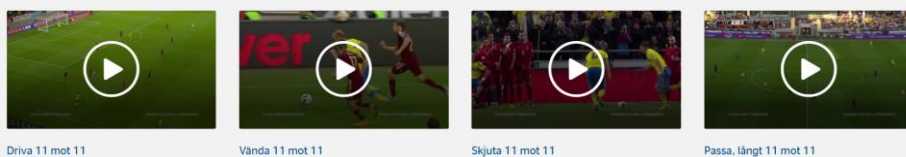
## SvFF:s förslag

| Anfallsspel   |                        |                   | Försvarsspel |                        |
|---|------------------------|-------------------|--------------|------------------------|
| Laget   |                        |                   |              |                        |
| Spelbarhet  | Positionering          | Väggspel          | Försvarsida  | Nedflyttning           |
| Speldjup  | Djupledsspel           | Överlappning      | Täckning     | Uppflyttning           |
| Spelbredd   | Spelvändning           | Avledande rörelse | Understöd    | Överflyttning          |
| Spelavstånd   | Uppflyttning           | Positionsbyten    |              | Centrering             |
| Spelaren  |                        |                   |              |                        |
| Driva   | Passa                  | Nicka             | Bryta        | Tackla                 |
| Vända   | Ta emot bollen         |                   | Pressa       | Nicka                  |
| Skjuta  | Utmana, finta, dribbla |                   | Markera      | Blockera               |
| Målvakten   |                        |                   |              |                        |
| Rulla bollen  |                        |                   | Fånga        | Bryta djupledspassning |
| Kasta bollen  |                        |                   | Kasta sig    | Boxa                   |
| Utspark   |                        |                   | Palming      | Upphopp (fånga/boxa)   |
| Fotbollsfys   |                        |                   |              |                        |
| Koordination med/utan boll, stafetter/hinderbanor - Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar |                        |                   |              |                        |
| Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndband och fria vikter  |                        |                   |              |                        |
| Fotbollspsykologi   |                        |                   |              |                        |
| <b>Långsiktig utveckling</b> , t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid              |                        |                   |              |                        |
| <b>Göra nästa aktion</b> , t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång                               |                        |                   |              |                        |
| <b>Göra lagkamrater bättre</b> , t ex att en spelarna diskuterar med varandra om hur de kan lösa olika situationer                        |                        |                   |              |                        |

### Lagets möjligheter - försvarsspel



### Spelarens möjligheter - anfallsspel





# Polycys för verksamheten



SvFF:s förslag

15-19 åringar

Rekommendationer

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

UEFA B, Elite Youth B  
SvFF MV C  
Spelformsutbildning 11v11

Föräldrautbildning

Fotbollens spela, lek och lär

Utifrån förslaget, ska något tas  
bort, läggas till eller ändras?

# Sammanfatta & dokumentera



1. Fyll i spelarutbildningsplanen utifrån vad gruppen enats om  
- Använd gärna SvFF:s mall från spelarutbildningsplanen
2. Är gruppen överens om vad som ska stå?
3. Skicka på remiss till föreningens ledare

**Så spelar och tränar vi 11 mot 11**

**Anfallsspel**  
Syftet är att passera motståndarna med bollen

**Försvarspel**  
Syftet är att ta bollen från motståndarna

**Omställningar**

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <b>I spelupbyggnaden ska vi...</b><br>Uppryta *grundförsvärsstrukturer.<br>Ha spelbarhet i alla spelzoner.<br>Ha spelbarhet i alla korridorerna.                          | <b>I korringar ska vi snabbt...</b><br>2-3 goda spelare i framkant/bakst.<br>Vara spelbara i zonerna 2 och 3.<br>Vara spelbara i flera korridorerna. | <b>I återövningen ska vi snabbt...</b><br>Pressa motståndarna.<br>Förhindra passspelpasseringar.<br>Förhindra spel framför och bakom backlinjen. | <b>I förhindra spelupbyggnad ska vi...</b><br>Sätta laget i lagdelar.<br>Förhindra spel genom spelarens.<br>Sätta laget i de 3 korridorerna<br>men är närmast bollen. |
| <b>För att komma till avslut och göra mål ska vi...</b><br>Ha de flesta av avsluten i straffområdet.<br>Vara snabba på returen.<br>Ha många löpningar in i straffområdet. | <b>För att förhindra och rädda avslut ska vi...</b><br>Förhindra avslut i straffområdet.<br>Vara snabba på returen.<br>Förvara spel i straffområdet. |  |   |

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

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>Färdigheter för laget</b><br>*Spelbarhet<br>*Spelrätt<br>Lagspel<br>Spelvändning<br>Väggspel<br>Användande rörelse<br>Kontrollning | <b>Färdigheter för spelaren</b><br>*Speldjup<br>*Spelrättsspel<br>Djupledspel<br>Löpflyttning<br>Överläppning<br>Motståndelse<br>Rotation | <b>Färdigheter för laget</b><br>Försvärsida<br>Understödd<br>Uppflyttning<br>Centring | <b>Färdigheter för spelaren</b><br>Tackning<br>Medflyttning<br>Överflyttning  |
| <b>Färdigheter för spelaren</b><br>Dra<br>Skjuta<br>Ta emot bollen<br>Nicka   | <b>Färdigheter för spelaren</b><br>Vända<br>Passa<br>Utmanna, följa och dröbla  | <b>Färdigheter för spelaren</b><br>Bryta<br>Märkta<br>Nicka                           | <b>Färdigheter för spelaren</b><br>Pressa<br>Tackla<br>Blockera   |
| <b>Extra färdigheter för målvakten</b><br>Rulla bollen<br>Utspark   | <b>Extra färdigheter för målvakten</b><br>Kasta bollen  | <b>Extra färdigheter för målvakten</b><br>Fånga bollen<br>Kasta sig                   | <b>Extra färdigheter för målvakten</b><br>Botta bollen<br>Palming<br>Botta bollen<br>Upphoop, fånga- och botta bollen |

**Fotbollsfys**  
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.  
Parövningar och övningar med den egna kroppen som beaktning, motståndsbånd och fria viltter.  
Löpningsövningar med hastighets- och riktningförändring, accelerationer och bromsningar.

**Fotbollspedagogik**  
Långvägig utvärkning: 1 ex att en spelare planerar och gör förberedelser mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.  
Göra några övningar: 1 ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbets sätt även i morgon.  
Göra lagkamrater bättre: 1 ex att spelarna diskutera med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

|   |                            |
|---|----------------------------|
| <b>Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 15-19 år</b> |                            |
| Antal träningar per spelare och vecka                                 | 1-7 st                     |
| Träningens längd  | 60-90 minuter              |
| Antal matcher per spelare och vecka                                   | Max 1,5 i vecka per säsong |

|   |   |
|---|---|
| <b>Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar</b> |   |
| Ledareutbildning  | TuC, TuBa, TuA, M+C, M+L, spelarutbildning: 11 mot 11 |
| Föräldrautbildning  | Fotbollens Spelar Lek och Liv                         |



**TACK!**