



## Nivå 2 - Lära för att träna: Medspelare nära, kollektivt spel med få spelare

Förmågan och förståelsen för att samarbeta med andra spelare förbättras under den här perioden.

Under den här perioden börjar barnen tycka om att öva färdigheter och att utmana sig själva. Det är fortfarande viktigt med allsidig träning och att barnen deltar i andra idrotter, även om fler barn hittat sin idrott. Leken är fortfarande den viktigaste metoden för att uppfylla barnens behov, likaså att träningen upplevs som rolig och utvecklande.

Metoder & Färdigheter	Anfall- & Försvarsspel	Spelmoment	Teman
<b>Lagets metoder</b>	<b>Anfallspel</b>	Speluppbyggnad	Spelbarhet Spelavstånd Spelbredd Speldjup Uppflyttning Spelvändning Djupledsspel Överlappning
		Kontring	Spelbarhet Spelavstånd Speldjup Uppflyttning Djupledsspel Överlappning
		Komma till avslut och göra mål	Väggspele Djupledsspel Överlappning Korslöpning Motrörelse Fasta situationer
	<b>Försvarsspel</b>	Förhindra speluppbyggnad	Täckning Understöd Överflyttning Centrering Uppflyttning Retirering
		Återerövring av bollen	Direkt återerövring Indirekt återerövring Uppflyttning Retirering Täckning Understöd
		Förhindra och rädda avslut	Täckning Understöd Överflyttning Centrering Uppflyttning Retirering Fasta situationer

Kategori	Underkategori	Subkategori	Tema
<b>Spelarens färdigheter</b>	<b>Anfallspel</b>	Speluppbyggnad	Driva Vända Passa, kort Passa, långt Ta emot bollen Utmana, finta och dribbla
		Kontring	Driva Vända Passa, kort Passa, långt Ta emot bollen Utmana fint och dribbla
		Komma till avslut och göra mål	Driva Vända Ta emot bollen Utmana, finta och dribbla Skjuta Nicka Avledande rörelse
	<b>Försvarsspel</b>	Förhindra speluppbyggnad	Försvarssida Pressa Markera
		Återerövring av bollen	Försvarssida Pressa Markera Bryta Tackla
		Förhindra och rädda avslut	Pressa Markera Bryta Tackla Nicka



## Exempel Träningsplanering två träningar/vecka - Nivå 2

Lära för att träna 9-12 år: Medspelare nära, kollektivt spel med få spelare

Vecka	Tema	Metoder & Färdigheter	Spelmoment	Övningar
<b>Försäsong</b>	<b>Träningspass 1</b>			
12	Driva	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
13	Ta emot bollen	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	2, 13, 15, 16, 17, 82
14	Vända	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	22, 23, 24, 25, 26
15	Försvarssida	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Återerövring av bollen	44, 45
16	Press	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Återerövring av bollen	31, 35, 36, 38, 104, 105, 106, 107, 108
17	<b>Påsklov</b>			
<b>Säsong</b>				
18	Driva	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
19	Passning, kort	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	8, 9, 10, 11, 12, 14, 81, 82, 102
20	Ta emot bollen	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	2, 13, 15, 16, 17, 82
21	Utmana, finta och dribbla	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	18, 19, 20, 21, 83
22	Vända	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	22, 23, 24, 25, 26
23	Skjuta	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål	27, 28, 29, 30
24	Försvarssida	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Återerövring av bollen	44, 45
25	Markera	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Återerövring av bollen	40, 41, 42, 43
26	<b>Sommarlov</b>			
27	<b>Sommarlov</b>			
28	<b>Sommarlov</b>			
29	<b>Sommarlov</b>			
30	<b>Sommarlov</b>			
31	<b>Sommarlov</b>			
32	<b>Sommarlov</b>			
33	Press	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Återerövring av bollen	31, 35, 36, 38, 104, 105, 106, 107, 108
34	Vända	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	22, 23, 24, 25, 26
35	Driva	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
36	Passning, kort	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	8, 9, 10, 11, 12, 14, 81, 82, 102
37	Ta emot bollen	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	2, 13, 15, 16, 17, 82
38	Utmana, finta och dribbla	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	18, 19, 20, 21, 83
39	Vända	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	22, 23, 24, 25, 26
40	Skjuta	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål	27, 28, 29, 30
41	Försvarssida	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Återerövring av bollen	44, 45
42	Markera	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Återerövring av bollen	40, 41, 42, 43
43	Press	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Återerövring av bollen	31, 35, 36, 38, 104, 105, 106, 107, 108
44	Vända	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	22, 23, 24, 25, 26

Vecka	Tema	Metoder & Färdigheter	Spelmoment	Övningar
<b>Försäsong</b>	<b>Träningspass 2</b>			
12	Passning, kort	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	8, 9, 10, 11, 12, 14, 81, 82, 102
13	Utmana, finta och dribbla	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	18, 19, 20, 21, 83
14	Skjuta	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål	27, 28, 29, 30
15	Markera	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Återerövring av bollen	40, 41, 42, 43
16	Vända	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	22, 23, 24, 25, 26
17	<b>Påsklov</b>			
<b>Säsong</b>				
18	Uppflyttning	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	75,76
19	Spelbarhet	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56
20	Spelavstånd	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	50, 51, 52, 53, 54, 55, 57
21	Spelbredd	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	58, 61, 63
22	Speldjup	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	49, 58, 61, 63
23	Väggspe	Lagets metoder	Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål	66, 68, 73, 74
24	Djupledsspel	Lagets metoder	Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål	77, 79, 80, 100, 101
25	Djupledsspel	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	77, 79, 80, 100, 102
26	<b>Sommarlov</b>			
27	<b>Sommarlov</b>			
28	<b>Sommarlov</b>			
29	<b>Sommarlov</b>			
30	<b>Sommarlov</b>			
31	<b>Sommarlov</b>			
32	<b>Sommarlov</b>			
33	Uppflyttning	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	75,76
34	Spelbarhet	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56
35	Spelavstånd	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	50, 51, 52, 53, 54, 55, 57
36	Spelbredd	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	58, 61, 63
37	Speldjup	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	49, 58, 61, 63
38	Väggspe	Lagets metoder	Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål	66, 68, 73, 74
39	Djupledsspel	Lagets metoder	Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål	77, 79, 80, 100, 101
40	Djupledsspel	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	77, 79, 80, 100, 102
41	Uppflyttning	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	75,76
42	Spelbarhet	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56
43	Spelavstånd	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	50, 51, 52, 53, 54, 55, 57
44	Spelbredd	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	58, 61, 63



## Riktlinjer - Nivå 2

Lära för att träna 9-12 år: Medspelare nära, kollektivt spel med få spelare

### Utmärkande för barn i nivån

Lugn tillväxtperiod	Börjar bli intresserade av att arbeta i små grupper (2x2)
Gyllene ålder för koordinationsinläring. Bör prioriteras i denna nivå	Självkännedom och kroppsuppfattning är fortfarande ömtålig
Förbättrad finmotorik	Börjar förstå sociala roller
Kort uppfattningsförmåga	Imiterar idrottsidoler
Begränsad möjlighet att prestera två eller flera uppgifter samtidigt	Stort behov av att bli accepterad o sedd. Godkännande från vuxna (föräldrar o ledare)
Svårt att lyssna på längre instruktioner	Stort behov av beröm och positiv feedback

### Tränarstil för nivån

Positiv feedback och uppmuntran	Uppmärksamhet till alla
Tydliga och få anvisningar	Låt spelarna ge feedback till varandra
Använda frågeteknik	Uppmuntra till fotboll på fritiden

### Tränings- och matchintensitet

Korta samlingar	Få spelare per grupp/tränare (<10) - stationsträning
Mycket spelträning	Hög aktivitet och många bollkontakter
Variation	Korta arbetsperioder
Enkla övningar	Fokus på prestation och att göra sitt bästa
Positioner under spelträningen	Lekfulla tävlingsinslag
Små ytor	

  

2-3 träningar/vecka mars-oktober	15-25 matcher per spelare
Målvaktsträning 2-3 ggr för alla	Minst dubbelt så många träningar som matcher
Målvaktsträning ytterligare 3-4 ggr för intresserade	2 endagscuper per säsong och ytterligare 1 övernattningscup från 10år
	Cuper i övrigt enligt utvecklingspolicyn

### Matchen

Enkla rutiner och genomgångar	Prova olika positioner
Jämna matcher	Låt spelarna lösa matchsituationer
Mycket speltid, få avbytare (två för 5mot5 och tre för 7mot7 spel)	Fokus på prestation och att göra sitt bästa
Alla spelar lika mycket	Fair play
"Spela som vi tränar" - match är ett lärotillfälle	

### Spelfilosofi

**Alla spelare är delaktiga i anfallsspel och försvarsspel**  
\* Spelarna deltar i anfallsspelet och utifrån sin position i försvarsspelet  
\* Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvik numerära underlägen i försvarsspelet

#### Vi spelar bollen till varandra

- \* Lugn igångsättning med utkast/rolla ut bollen
- \* Korta passningar efter marken
- \* Sträva efter att spela framåt till rättvänd spelare
- \* Kontrollerade mottagningar med första tillslaget till öppen yta
- \* Håll bollen på plan så länge som möjligt och sparka inte ut den till hörna eller inkast i onödan

#### Vi gör oss spelbara

- \* Sök öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet

#### Vi tar tillbaka bollen

- \* Kom snabbt på försvarssida och ta tillbaka bollen

#### Vi utmanar eller avslutar när det finns möjlighet

- \* Driv bollen framåt om det finns yta eller utmana motståndaren
- \* Var beslutsam när du avslutar
- \* Använd båda fötterna och skjut med precision

#### Vi tar tillvara på fasta situationer

- \* Var beslutsam och gå på bollen

### Psykologi

Uppleva egen kompetens  
Känsla av att kunna påverka  
Tillhörighet i gruppen  
Göra sitt bästa  
Jämföra med sig själv  
Fatta egna beslut på planen  
Positiv feedback mellan spelarna  
Utöva egen kontroll  
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer  
Självmedvetenhet  
Självreglering

### Fysiologi

#### Styrka

- viss del muskelbyggande styrketräning
- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
- explosiv styrka
- bålstabilitet
- knäkontroll

#### Uthållighet

- aerob
- anaerob

#### Snabbhet (i olika riktningar)

- reaktion
- frekvens
- acceleration

#### Rörlighet

- dynamisk

#### Koordination

- rytm o rumsorientering
- öga-hand, öga-fot - koordination
- hoppa och landa, springa o bromsa, kasta o fånga, rulla/åla/krypa