



Spelarutbildningsmatrisen – En förklaring

Detta dokument innehåller en fördjupad beskrivning av de olika delarnas innehåll och samband. Syftet är att skapa en förståelse för varför Spelarutbildningsmatrisen ser ut som den gör och därmed hur den kan användas på ett korrekt sätt.

Årsklassen Ettåriga	Teknik	Spelförståelse		Spelsystem 3-2-1-1
		Anfalls spel	Försvarsspel	
6-7 år		Ettåriga/Andringa		1. moment, 5-6 årtal utifrån
8 år	Teori	Grund - Spelplan		1. moment, 5-6 årtal utifrån
9 år	Första, andra och tredje fotbollens grundläggande tekniska moment	Grund - Spelplan		1. moment, 5-6 årtal utifrån
10 år	Skott - Grundläggande tekniska moment	Grund - Spelplan		1. moment, 5-6 årtal utifrån
11 år	Medanvändning - Spelplaner	Grund 1 - Spelplaner	Försvarets spel	1. moment, 5-6 årtal utifrån
12 år	Första, andra och tredje fotbollens grundläggande tekniska moment	Grund - Spelplan	Medanvändning - Spelplaner	1. moment, 5-6 årtal utifrån
13 år	Skott - Grundläggande tekniska moment	Grund - Spelplan	Medanvändning - Spelplaner	1. moment, 5-6 årtal utifrån
14 år	Teori och praktiska moment	Grund 1 - Spelplaner	Medanvändning - Spelplaner	1. moment, 5-6 årtal utifrån
15 år	Skott - Grundläggande tekniska moment	Grund - Spelplan	Medanvändning - Spelplaner	1. moment, 5-6 årtal utifrån
16-17 år	Första, andra och tredje fotbollens grundläggande tekniska moment	Grund - Spelplan	Medanvändning - Spelplaner	1. moment, 5-6 årtal utifrån
18-19 år	Första, andra och tredje fotbollens grundläggande tekniska moment	Grund - Spelplan	Medanvändning - Spelplaner	1. moment, 5-6 årtal utifrån

Årsklassen Ettåriga	Träningslära	Målvakt	Ledarutbildning	Inomhus
8 år	Fotbollens grundläggande tekniska moment	Grund 1 - Fotbollens grundläggande tekniska moment	1. moment, 5-6 årtal utifrån	1. moment, 5-6 årtal utifrån
9 år	Fotbollens grundläggande tekniska moment	Grund 1 - Fotbollens grundläggande tekniska moment	1. moment, 5-6 årtal utifrån	1. moment, 5-6 årtal utifrån
10 år	Fotbollens grundläggande tekniska moment	Grund 1 - Fotbollens grundläggande tekniska moment	1. moment, 5-6 årtal utifrån	1. moment, 5-6 årtal utifrån
11 år	Fotbollens grundläggande tekniska moment	Grund 1 - Fotbollens grundläggande tekniska moment	1. moment, 5-6 årtal utifrån	1. moment, 5-6 årtal utifrån
12 år	Fotbollens grundläggande tekniska moment	Grund 1 - Fotbollens grundläggande tekniska moment	1. moment, 5-6 årtal utifrån	1. moment, 5-6 årtal utifrån
13 år	Fotbollens grundläggande tekniska moment	Grund 1 - Fotbollens grundläggande tekniska moment	1. moment, 5-6 årtal utifrån	1. moment, 5-6 årtal utifrån
14 år	Fotbollens grundläggande tekniska moment	Grund 1 - Fotbollens grundläggande tekniska moment	1. moment, 5-6 årtal utifrån	1. moment, 5-6 årtal utifrån
15 år	Fotbollens grundläggande tekniska moment	Grund 1 - Fotbollens grundläggande tekniska moment	1. moment, 5-6 årtal utifrån	1. moment, 5-6 årtal utifrån
16-17 år	Fotbollens grundläggande tekniska moment	Grund 1 - Fotbollens grundläggande tekniska moment	1. moment, 5-6 årtal utifrån	1. moment, 5-6 årtal utifrån
18-19 år	Fotbollens grundläggande tekniska moment	Grund 1 - Fotbollens grundläggande tekniska moment	1. moment, 5-6 årtal utifrån	1. moment, 5-6 årtal utifrån

Grundläggande principer

Ungdomsfotboll är ett komplext begrepp där syftet till varför man spelar fotboll varierar bland utövarna och med ålder. Man kan, lite förenklat, dela in ungdomsfotboll i tre delar;

- Utbildning
- Social fostran
- Tävlning

Med *utbildning* avser vi (ut- och in-)lärandet av olika moment. I skolan har man en studieplan som talar om vad man skall jobba med och lära sig i de olika klasserna. Man följer upp mot mål och går sedan vidare till nästa nivå/klass. I fotbollens värld kallar vi motsvarande studieplan för en **Spelarutbildningsplan**. I spelarutbildningsplanen får man råd och tips om

- **VAD** man skall lära sig,
- **VARFÖR** man skall lära sig det,
- **HUR** man lär sig det, och
- **NÄR** detta lämpligen sker.

I en utbildningsplan för barn och ungdomar är innehållet anpassat efter deras fysisk, psykiska, kognitiva, sociala etc. utvecklingsnivå. Att lära sig saker i rätt ordning och rätt ålder är viktiga aspekter när vi pratar om barn och ungdomars förmåga och möjligheten att tillgodogöra sig utbildningen.

Med *social fostran* tänker vi på kompisskapet, förmågan att fungera tillsammans i grupp, relationer och hierarkier, följa regler, dela glädje och sorg etc.

Med *Tävling* avser vi tillfället att mäta och jämföra sig med varandra och inte minst sig själv. Just detta att tävla är något som ofta kittlar individen och ökar motivationen. En drivkraft som många har naturligt inom sig. Detta faktum skall vi ta fasta på och utnyttja i vår utbildning.

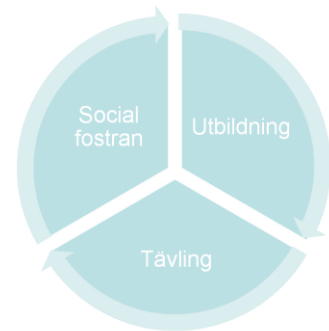
Tävla kan man göra både på träning och i match. Matchen är ofta det bästa träningsstillfället. Man tränar så att säga i skarpt läge och tävlingsmomentet finns automatiskt med i matchen.

Ett vanligt fel i dagens ungdomsfotboll är att det kortsiktiga resultatet i tävlingen (matchen) får allt för stort värde. Det blir helt enkelt alltför viktig att vinna nästa match, så viktigt att vi ger avkall på de



utbildningsmässiga och fostrande delarna. Vi optimerar för nuet istället för framtiden. Skilj alltså på att tävla och resultatfokus. Fokusera istället på **prestation** och då gärna i relation till aktuellt utbildningsmoment.

Spelarlyftet verkar för en balans mellan de ovanstående delarna (utbildning, social fostran och tävling). I en sådan balans får utbildning och social fostran stor plats men även tävlingen finns med, dock inte som kortsiktigt resultatbekräftelse utan som långsiktig motivationshöjare. Efter hand och ju äldre spelarna blir förändras tonvikten mellan de olika delarna. I seniorfotboll är t.ex. tävlingsmomentet det dominerande.



Vi ser ungdomsfotboll som en **Långsiktig utbildning** med målet att vara fullärd och färdigutvecklad som senior. Det är efter 10.000 timmar och 10-15 år som vi är färdigutvecklade och färdigutbildade och det är först då som slutsatser om hur bra vi blivit skall göras.

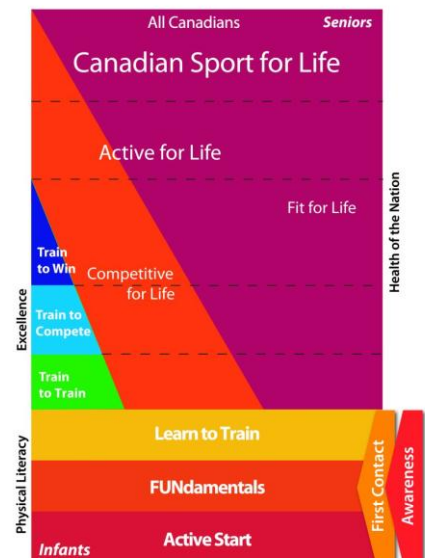
För att få lite perspektiv för vi följande resonemang kring en spelares utveckling och långsiktig utbildning. Om vi utgår från att man börjar spela fotboll när man är 6 år. Då har man 14 år som barn- och ungdomsspelare framför sig (upp till 19 år). Därefter tar det ytterligare 3-4 år innan spelaren når ditt fysiska max och sedan ytterligare 3-4 år innan spelarna är på sin prestationsmässiga topp. Med andra ord kan man säga att det tar drygt 20 år från att man börjar spela fotboll till att man når sin maximala prestationsnivå som fotbollsspelare. Det kan vara bra att veta under resans gång.

LTAD – Long Term Athlete Development

Begreppet Long Term Athlete Development (LTAD) syftar till behovet av att skapa tydliga vägar och värderingar för unga människor att utvecklas inom idrotten. Modellen är generell för alla idrotter och passar mycket bra in i de tankar Spelarlyftet har om barn och ungdomars utveckling. Flera idrotter i Sverige jobbar idag enligt LTAD.

Ett antal idrottsforskare har påvisat att det finns kritiska perioder under en ung persons uppväxt i vilken effekterna av träning kan maximeras. Detta har lett till att unga människor bör utsättas för vissa typer av träning under perioder av snabb tillväxt och att en annan typ av träning bör tillämpas under normal tillväxt period. Detta faktum har använts av Dr. Istvan Balyi till att forma LTAD utifrån följande sju steg:

1. Active Start (0-6 år) – Aktiv Start
2. FUNdamentals (6-9 år) – Rörelseglädje
3. Learning to Train (9-12 år) – Lära att träna
4. Training to Train (12-16 år) – Träna för att träna
5. Training to Compete (16-23 år) – Träna för att tävla
6. Training to Win (19+ år) – Träna för att vinna
7. Active for Life (alla åldrar) – Aktiv hela livet



LTAD konceptet är baserad på fysisk, emotionell och kognitiv utveckling hos barn och ungdomar. Den säkerställer utveckling av allsidiga färdigheter hos barn och ungdomar, vilket ligger till grund för att uppnå maximal prestationsförmåga och en god hälsa. Den integrerar elit-, tävling-, bred-, barn och motionsidrott samt förespråkar även en hälsosam livsstil med ett livslångt idrottande. Modellen belyser också det faktum att det inte är den kronologiska åldern som styr utan ens utvecklings/mognads ålder som är avgörande i vilket steg man befinner sig i.

Läs mer om LTAD på <http://www.canadiansportforlife.ca/coaches/ltad-stages>



Omfattning och inriktning

För att komma upp 10.000 timmar under 15 års tid krävs träning ca 2 timmar om dagen. Att komma upp i denna siffra via enbart organiserad träning i klubbarna är nästan omöjligt. Vägen att nå 10.000 timmar går via spontan träning eller lek som komplement till den organiserade träningen. Fördelarna med spontan (icke organiserad) träning är många. Inte minst det faktum att barnen själv får sätta riktlinjer och lära sig utifrån sin egen upplevelse.

Ett annat sätt att öka träningen är via skolträning. Det kan då ske antingen via vanliga idrottslektioner, utökad rörelseverksamhet eller med en speciell fotbollsriktning.

En annan sak som är viktig är att träningen är allsidig och rolig. Vad kan vara mer allsidigt än att vara med i flera idrotter. Därför rekommenderar vi att man i liten ålder håller på med många olika idrotter, då får man även chansen att känna efter vilken idrott är roligast och passar just mig. Vi rekommenderar att man inte specialiserar sig för tidigt. Kan man hålla på med flera idrotter fram till gymnasiet är det bra.

25-50-25 modellen

Hur ser en bra tränings- och utbildningsmiljö ut kan man fråga sig. Ja, naturligtvis så står lärande och utveckling i centrum liksom att prestation går före resultat som nämnts ovan. En annan aspekt är hur träningsgruppens sammansättning ser ut. Är det t.ex. bäst att alltid träna med spelare som är "lika bra" som jag själv eller kan det finnas fördelar med att ibland träna med "bättre" och ibland med "sämre"?

När du tränar med bättre så måste du vara på helspänn och tar kanske inte "så mycket plats" utan "nöjer" dig att spela det enkla spelet dock i ett högt tempo. Du "tvingas" prestera på topp. När du tränar med sämre måste du ta större ansvar för laget och omgivningen. T.ex. måste du vara ännu noggrannare med en passning till en sämre spelare då denna endast klarar av att ta emot bollen om passningen är perfekt. I denna miljö krävs inte alltid en topprestation. Vårt resonemang bygger på att det bästa är en variation mellan dessa tre sammansättningar där du kanske tränar:

- 25% med "bättre"
- 50% med de som är "lika bra"
- 25% med de som är "sämre"

I ett klubbtag som inte är selekterat och alla tillåts vara med så har du ofta en spridning i kunskap och ambition bland dina spelare. Även här kan vi prata om en fördelning i ovanstående andelar 25-50-25.

Hur kan vi då tillgodose träningsbehovet i en sådan grupp? Om vi börjar med mitterskiktet så kan dessa få sitt behov tillgodosett inom den egna träningsgrupp, där finns ju både bättre, sämre och lika bra spelare och genom att ledarna dynamiskt fördelar spelare i olika grupper kan ovanstående fördelning uppnås. Då är det svårare med "de bättre" och "de sämre". För de bättre kan man i en förening söka samarbetet med äldre åldersgrupp där de bättre spelarna kan delta i träning och match vid ett visst antal tillfällen. Det är dock viktigt att man fortfarande har sin hemmatillhörighet och utgångspunkt i den ursprungliga åldersgruppen. T.ex. så är det tränaren i den ursprungliga träningsgruppen som "bestämmer" och för dialogen med spelaren.

Hur gör vi då med den "sämre" delen så att även dessa ibland får vara bäst? Detta fall är lite känsligare då man inte gärna vill bli utpekad som en av "de sämre". En lösning kan vara att den dagen i veckan som de lite bättre tränar med äldre åldersgrupp så tränare resten (dvs de övriga 75%) med yngre åldersgrupp och att man i denna nya träningsgrupp jobbar med dynamisk nivågruppering.

Om man i föreningen inte har äldre och yngre lag kan detta samarbete sökas i t.ex. grannföreningen som kanske har samma behov. Notera också att i många övningar så spelar det ingen roll om an är bra eller dålig, då det inte påverkar omgivningens prestation. Som ledare är det bra att vara medveten om när övningen kräver nivågruppering för bästa resultat och när så inte är fallet.



Innehåll och uppbyggnad

Spelarutbildningsmatrisen är indelad i tre huvuddelar; Träning – Match – Ledarskap. Varje del består av ett antal kategorier:

1. Träning

- Lek- och smålagsspel
- Teknik
- Spelförståelse – Anfallsspel
- Spelförståelse – Försvarsspel
- Målvakt
- Träningslära
- Inomhus

2. Match

- Spelsystem
- Inomhus

3. Ledare

- Ledarutbildning
- Träningslära

Träning

Rent allmänt om inläring och träning så skall man börja med det enkla för att efterhand som kunskapen och skickligheten växer gå mot det svåra. Det är viktigt att inte gå för fort fram eller hoppa över delar. Märker man att träningsgruppen inte har rätt förkunskaper så måste man stanna upp eller kanske t.o.m. backa och anpassa sin träning till rätt nivå innan man kan gå vidare.

Nedan ges exempel på hur man går från det enkla till det svåra (ökad svårighetsgrad):

Gott om tid → Ont om tid

Stor yta → Liten yta

Isolerad övning → Funktionell övning → Spel

Ingen försvarare → Passiv försvarare → Aktiv försvarare

Övertalighet → Lika många spelare → Färre spelare

Fria tillslag → Tillslagsbegränsning

Träning – Rörelseglädje

När man som liten börjar spela fotboll bör träningen i extra stor utsträckning vara anpassad efter barnens fysiska och kognitiva utvecklingsnivå. Vad det gäller den motoriska (fysiska) utvecklingen gäller följande:

Motorisk utveckling:

- 5-7 år:
 - Växt ur småbarnskroppen
 - Motorisk grundfärdighet utvecklas
 - Hög aktivitet, stort rörelsebehov
- 6-8 år:
 - Kombinationsmotorik utvecklas (kombinera hoppa, springa, kasta, fånga...)
- 8-10 år:
 - Motoriskt mogna för färdighetsträning och anpassat lagspel



Träning för de yngsta skall innehålla:

- Mycket lek
- Stimulans av alla sinnen (speciellt syn, hörsel)
- Utveckla motorisk förmåga (kroppskontroll och koordination)
- Smålagsspel (1 mot 1, 2 mot 2 eller max 3 mot 3)
- Inslag av teknik (dock ej temabaserad färdighetsträning)

I annan oerhört viktig aspekt i denna ålder är **föräldramedverkan**. Den svenska modellen bygger ju på att det är föräldrar som blir tränare och ledare i våra ungdomslag. När man kommer med sitt barn för första gången till klubben har man oftast ingen tydlig bild av hur föreningslivet fungerar och man är öppen att anpassa sig till de krav och rutiner som gäller. Det är då under barnets första år i föreningen som det finns chans att introducera och knyta föräldrar till verksamheten. En intressant metod att göra detta är att genast låta alla föräldrar medverka på träning. Detta kan göras att en instruktör instruerar föräldrarna att instruera barnen. Ett barn - en förälder. Om man t.ex. skall träna passning kan föräldrarna på instruktörens anvisning lägga fram en boll som spelaren passar till föräldern. Detta upprepas gång på gång med föräldrarnas uppmärksamhet, med tillhörande beröm och ev. korrigeringar, riktas helt och hållet mot barnet.

Genom denna **föräldramedverkansmodell** uppnås följande:

1. Effektiv träning. Barnet får många, många fler bollkontakter än vad som varit fallet med endast en ledare.
2. Föräldern utbildas i hur man utför t.ex. en passning. Denne kan t.o.m. träna vidare med rätt instruktioner hemma på gräsmattan.
3. Föräldern känner delaktighet och det blir lättare att forma en föräldragrupp och utse tränare för laget.

All erfarenhet visar att de lag som har en god organisation med bra ledare och fungerande föräldragrupp är de som blir framgångsrika och består. Grunden till detta läggs under barnets 1:a två spelår.

Träning – Teknik

I 8-10 års åldern är spelarna motorisk mogna för att påbörja *temabaserade färdighetsträning*. Man brukar säga att den gyllene perioden för att träna teknik är mellan 9-12 år. Tyngdpunkten skall då följaktligen ligga i träning av teknikomment.

En intressant diskussion är om man skall börja med driva/dribbla eller passning. Argumenten för driva/dribbla är att barn i den åldern är egocentriska och har svårt att uppfatta omvärlden samt att det finns begränsningar i den perceptiva förmågan. Även ur ett fysiskt perspektiv finns det skäl att träna drivning då barnen i denna ålder har mycket "spring i benen". Det som talar för passning är den ökade delaktigheten det innebär samt träning av omvärldsanalys, något som utvecklar spelarens spelförståelse i det längre perspektivet. Förmodligen är sanningen att en kombination, där några enkla grundläggande moment som t.ex. driva/dribbla och passning varvas, är att föredra.

Teknikmomenten skall ses som förkunskapskrav till spelförståelsemomenten. För att t.ex. bedriva ett bra passningsspel behöver man ha förkunskaperna passning och mottagning. Dessa behöver då ha tränats först i isolerad form, sedan i funktionell form för att slutligen kunna tillämpas i spelet.

Träning – Spelförståelse

Under rubriken spelförståelse så ingår både anfallsspel och försvarsspel. Om man skall vara noga så avser spelförståelse den teoretiska förståelsen av att använda rätt lösningar i rätt situation. Den mer praktiska tillämpningen kallar vi speluppfattning. I detta sammanhang så skiljer vi dock inte på innebörden av de båda begreppen utan använder spelförståelse för båda.



Helt avgörande för att kunna fatta rätt beslut på en fotbollsplan är att man via sina sinnen är informerad och uppdaterad om med- och motspelares placering, rörelse och avsikter. Detta brukar vi kalla för att orientera sig eller läsa in sin omgivning.

Träning – Spelförståelse – Anfallsspel

Anfallsspel skall vara det dominerande träningsinslaget i ålder 11-16 år. Inledningsvis tränar vi mest på de fyra *grundförutsättningarna i anfallsspel* dvs spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup. Ett synsätt på grundförutsättningarna i anfall är att säga att vi egentligen bara har en grundförutsättning och det är *spelbar* och de andra tre är nyanser eller tillägg till spelbar. Hur som helt så är spelbar den mest grundläggande av våra grundförutsättningar i anfall. Grundförutsättningarna tränas med fördel i åldern 11-14 år.

När vi lärt oss grundförutsättningarna i anfall och skaffat god teknik då kan vi på allvar träna *passningsspel*. Detta sker då lämpligen i åldern 13-16 år. I passningsspelet finns ytterligare detaljer såsom rättvänd/halvvänd/felvänd, trianglar, värdering etc som sätter sin prägel och ger passningsspelet en särart.

En annan grupp av moment i anfallsspelet är *2 mot 1 situationer*. Man kan se en 2 mot 1 situation som en sammansatt situation där du utnyttjar övertalighet till en valsituation mellan passning och dribbling. Delkomponenter är utmana, spelbar, skapa yta etc.

Spelarutbildningsmatrisen bygger på principen att anfallsspel i allmänhet och passningsspel i synnerhet är de dominerande inslagen i en ungdomsspelares fotbollsutbildning. Genom att träna mycket passningsspel så utvecklas automatiskt en god spelförståelse/speluppfattning och teknik.

Träning – Spelförståelse – Försvarsspel

Efter fönstren för teknikträning och anfallsträning kommer försvarsträning. Lämplig ålder för att träna försvarsspel är 13-19 med ökad mängd ju äldre man blir.

Försvarsspel bygger till stor del på komponenterna teknik, fysik, organisation och samarbete. Ju äldre barn och ungdomar blir desto mer övergår dom från ett individualistiskt och egoistiskt synsätt till att bli mer förstående och mottagliga för omgivningen och samspelet med denna. Det är bl.a. av detta skäl som försvarsspelet tränas först ur ett individuellt perspektiv med markering (markeringsförsvar) som tonginade inslag för att sedan bli mer kollektivt med täckning (positionsförsvar).

I början tränas mest de enskilda *grundförutsättningarna i försvar* dvs försvarssida, markering, press, täckning och understöd för senare handla mer om försvarsmetoder dvs samspelet mellan olika grundförutsättningar och prioriteringar av dessa etc.

I dagens fotboll får *press* en allt större betydelse. För att belysa vikten av press har vi valt att dels träna på *individuell pressteknik* där individen helt enkelt försöker ta bollen av sin anfallare till *press och understöd* eller *press och täckning* där pressande spelare pressar utifrån samarbetet med en eller flera medspelare.

Träning – Målvakt

Målvaktens arbete och uppgifter skiljer sig delvis från utespelarnas och behöver därför specialtränas. Dock är det så att det mesta av det som behöver tränas är gemensamt för målvakter och utespelare. Kravet på den moderna målvakten är att i allt högra grad delta i anfallsspel med fötterna och för att klara detta ställs lika stora krav på teknik och spelförståelse som hos exempelvis en mittback. Då målvakter ofta kan hålla på längre än utspelare är det extra motiverat att ta god tid på sig med varierad grundträning och vänta med specialiseringen.



Vi rekommenderar att målvaktsträningen delas in i tre stycken faser:

1. 6-11 år. Här tränar alla spelare på grundläggande målvaktsmoment inriktade mot teknik (grepp teknik, fallteknik, fotarbete, upphoppsteknik, mottagning, passning, utkast) som en liten del av träningen.
2. 12-15 år. En grupp av målvakter tränar lite mer på målvaktsmoment men turas om att spela ute och stå i mål. Målvaktsträningen är momentbaserad och består både av tekniska och spelinriktade moment.
3. 15 år och uppåt. Specialisering. Här har man bestämt att man vill bli målvakt och fortsätter med en mer intensifierad momentträning i än högre grad inriktad mot och tillämpad i spelsituationen. Denna träning kräver ofta en specialiserad målvaktstränare.

De träningsprogram som återfinns i kolumnen för Målvakt innehåller bara målvaktsmoment. Dessa utgår också helt och hållet utifrån målvaktens perspektiv. I de andra träningspassen i kolumnerna för Teknik och Spelförståelse finns också målvaktsövningar inlagda. Dessa utgår dock från utespelarnas moment och är ofta bara en del av träningen innan målvakterna går in i de gemensamma övningarna.

Träning – Träningslära

Att barn och ungdomar får en allsidigt fysisk fostran är viktig. Det bästa sättet att göra detta är att hålla på med flera idrotter, ha tid för spontan lek, vara aktiv etc. Tidigare så löste detta sig mer eller mindre av sig självt men med dagens förändrade levnadsvanor bland unga med stora portioner av stillsittande framför dator och TV så gör det inte det. Av ren självbevarelsedrift så måste fotbollen säkerställa att våra spelare får en grundläggande fysisk fostran med fokus på kroppskontroll och koordination. Detta behöver i högre utsträckning än tidigare göras med renodlade "fys"-övningar. Dock är det fortfarande så att de mest effektiva är att bedriva fys-träning för fotbollsspelare genom att träna fotboll.

Olika fysiska moment så som snabbhet, styrka, koordination, uthållighet etc har olika tidsfönster där en spelare är extra mottaglig för viss typ av träning. T.ex. är det så att det finns två snabbhetsfönster; ett vid 6-8 år och ett vid 13-15 år (med viss variation mellan könen).

De träningsprogram som återfinns i kolumnen för Träningslära utgår från och har helt igenom temat fotbollsfys. I de andra träningspassen i kolumnerna för Teknik och Spelförståelse finns enstaka fotbollsfysövningar inlagda.

Träning – Inomhus

Inomhusfotboll och träning inomhus är ett mycket bra komplement till utomhusträning och då speciellt under vintertid. Den dämpade bollen och de förhållandevis små ytorna inbjuder till ett träningsinnehåll där teknik, spelförståelse/speluppfattning och taktik stimuleras och övas på ett effektivt sätt. Ytterligare en poäng med inomhusfotboll är den variation det medför sett över hela fotbollsåret.



Match

Matchen är vårt bästa träningstillfälle där vi får chansen att knyta ihop de olika momenten som vi tränar på.

Ofta fokuserar vi alltför mycket på resultatet i matchen istället för lagets och spelarnas prestation. Relatera gärna presentationen till det som ni tränar på för tillfället.

Match – Spelsystem

Ett spelsystem är en beskrivning av det sätt vi önskar spela i matchen och består av tre huvuddelar:

- Utgångspositioner
- Arbetsmetoder
- Lagets och spelarnas balans

Utan att ta ställning till vilket spelsystem som är bättre än ett annat så är målsättning att en ungdomsspelare skall få möjlighet att lära sig de vanligaste spelsystemen under sin fotbollsutbildning. En annan grundläggande princip för våra spelsystem är att det man tränar på i en viss ålder skall vara viktiga beståndsdelar i hur man spelar match. Detta knyter så att säga ihop träning och match på ett pedagogiskt sätt.

Man kan säga att det finns två stycken huvudfamiljer bland spelsystemen; Triangel- resp. kvadratsystemen. Ex. triangelsystem är 1-2-1, 2-3-1, 4-1-3 och 4-3-3 och ex. på motsvarande kvadratsystem är 2-2, 2-2-2, 3-3-2 och 4-4-2.

I ett triangelsystem är man spelbar och halvvänd per automatik vilket bra för anfallsspelet (spec. passningsspelet) och rekommenderas därför rent generellt i åldern då anfallsspel skall vara den tongivande delen i utbildningen (10-16 år).

I ett kvadratsystem är fördelarna enkelhet (8-9 år) och försvarsorganisation (17-19 år).

4-2:3-1 (16 år) kan sägas vara ett mellanting mellan 4-3-3 (triangelsystem) och 4-4-2 (kvadratsystem). Tanken är att detta skall användas i övergången mellan 4-3-3 och 4-4-2 där principerna för anfallsspel hämtas från 4-3-3- och principerna för försvarsspel från 4-4-2.

Gemensamt för alla spelsystemen är att vi rekommenderar försvarande lag att backa då målvakten har bollen så att anfallande lag kan påbörja sin speluppbyggnad i lugn och ro. Syftet är att skapa en mer utvecklande fotboll genom ett kontrollerat passningsspel än att tvingas sparka långt.

Utöver spelsystemsbeskrivningarna för resp. spelsystem så finns även beskrivningar kring de mer praktiska delarna runt matchtillfället. Dessa beskrivningar kallas "Så spelar vi...".

Dessutom finns det ett antal träningspass som visar på bra träningsmetoder där just matchen och spelsystemet står i centrum. Med dessa får man möjlighet att på ett effektivt sätt träna på sitt spelsystem i träningsituationen.

Match – Inomhus

I inomhusfotbollens spel 5 mot 5 finns det idag två stycken regelverk; Futsal och 5 á-side. Spelarlyftet förordar 5 á-side för barn och ungdomar upp till och med 15 år med dess enklare regelverk och möjlighet att använda målvakten och på sätt underlätta (skapa övertalighet) för det anfallande laget. Futsal som dessutom (internationellt) betraktas som en egen idrott rekommenderas för inomhusspel för juniorer och seniorer (16 år och äldre).



Ledare

Den enskilt viktigaste faktorn för att utbilda duktiga fotbollsspelaren är ledaren. Man kan säga att ju duktigare ledaren är desto duktigare blir spelarna i laget. Vi ser ledaren som en pedagog med uppgiften att lära ut fotboll men också med uppgiften att utbilda inom andra områden såsom gemenskap och social fostran, idrottspsykologi etc.

Ledare – Träningslära

Under träningslära finns även rubriker som kost, återhämtning och rehabilitering. De är alla exempel på områden som en spelare måste känna till och sköta på ett bra sätt för att ge sig själv goda förutsättningar att tillgodogöra sig sin utbildning/träning. Detta ser vi i 1:a hand som tränarens verktygslåda

Ledare – Ledarutbildning

För att bli en duktig ledare så behöver man utbildas. Under denna rubrik döljer sig en rekommendation över vilka ledarutbildningar och fortbildningar som Spelarlyftet anser att ledare behöver gå för att träna spelare i en viss ålder. Rekommendationen inkluderar så väl SvFF tränarutbildning men är också kompletterad med Spelarlyftets egna Workshops samt klubbens.

Utän kunskap så är det svårt att veta vad som skall läras ut.



Den svenska modellen

I Sverige är idrotten och fotbollen organiserad på ett sätt som skiljer sig från många andra länder. Vi har en unik idrottsrörelse som bygger på det ideella ledarskapet och principen att alla skall få vara med. Vi skiljer mycket senare på bredd och elit än vad man gör utomlands. Vi har även ett klimat som ställer speciella krav och en mentalitet/personliga egenskaper som är annorlunda.

Det finns naturligtvis både för- och nackdelar med den svenska modellen. Spelarlyftet tycker att vi skall acceptera att den svenska modellen skiljer sig från utlandet och inte försöka kopiera någon annan nations modell och tro att vi kan bli lika bra som originalet. Istället skall vi utgå från våra styrkor och ta fasta på de fördelar som detta kan ge.

Spelarlyftet vill se följande ledstjärnor i svensk ungdomsfotboll:

- Alla skall vara med
- Allsidig fysisk utveckling – flera idrotter och stor varierad aktivitet i tidig ålder (inkl skolan och miljöer för spontanfotboll)
- Föräldramedverkansmodell – bra ledare
- Utbildningsfokus - Tävla för att lära
- Sen specialisering (Ej före 15 år)
- Färdig lite senare (15+6=20-21 år istället för 17-18 år)
- Bredd och elit samverkar (mångfald)
- Slutprodukten – Slagkraftiga på seniornivå (mät 25-27 åringar)

Punkten "Bredd och elit samverkar" kräver sitt förtydligande. Vi tror att för att svensk fotboll skall bli framgångsrik och slagkraftig så behöver vi ha många bra utvecklingsmiljöer i landet. Endast 32 st som våra elitklubbar kan erbjuda räcker inte. En annan aspekt av detta är att alla fotbollsspelare inte kan stöpas i samma form. Vi behöver mångfald d.v.s. olika utvecklingsmiljöer som på olika sätt tar till vara på olika egenskaper och färdigheter hos våra ungdomsspelare. Att även ha bra utvecklingsmiljöer i breddföreningar och att det finns en samverkan mellan dessa och elitföreningarna gynnar svensk fotboll.

En annan viktig faktor är när våra spelare skall välja idrott och börja specialisera sig. Spelarlyftet tror att allsidig träning genom att hålla på med flera idrotter långt upp i åldrarna är bra inte bara ur fysiologiskt perspektiv utan även att man lär sig olika saker inom olika idrotter. Fotboll kan med fördel kombineras med en handidrott och en individuell idrott.

Det finns studier som påvisar att spelare som specialiserar sig har ett försprång under ca 6 år, därefter så går mångsysslaren förbi. Det finns en tydlig tendens idag att man specialiserar sig för tidigt, detta för att möta en tuff konkurrenssituation och förväntan att vara klar som 18-19 åring. Vi påminner åter igen att en spelare når sitt prestationsmax vid 25-27 år.



Om vi översätter ovanstående resonemang, tillsammans med vår svenska mentalitet och egenskaper, in i matchsituationen och spelet så kan den svenska karakteristiken i jämförelse med våra utländska motståndare beskrivas enligt nedan. Vi utgår då från seniornivån (slutprodukten) d.v.s. färdigutbildade fotbollsspelare:

Vi är bättre än motståndarna på och försöker därmed att utnyttja:

- Kollektiva lösningar (ej bättre individuellt än andra länder)
- Prioritera övertalighetslösningar
- Värdera rätt – Bra spelförståelse
- Samarbete och organisation
- Fasta situationer
- Omställningsspelet

Vi är jämbördiga med motståndarna på och kan därmed använda detta även om det inte är det vi vinner matcher på:

- Passningsspelet
- Det uppställda spelet

Vi är sämre än motståndarna på och försöker därmed att undvika:

- 1 mot 1
- Individuella tekniska färdigheter

Lycka till med er spelarutbildning!



***Spelarlyftet –
Inspiration, Kunskap och Glädje***