



# Spelar- och ledarutvecklingsplan – Nybro IF- Fotboll

## **Tränarmanual åldern 5 – 9 år - SPELFORMERNA 3 mot 3 och 5 mot 5**

### **Allmänna förutsättningar och utgångspunkter**

#### **Grundläggande**

De första åren skall präglas av lekfullhet i precis alla lägen. Vi bygger styrkan i grupperna genom fotbollsglädje och stark betoning på kamratskap. Träningar och match skall vara något ledare och barn längtar till och helt präglas av spel- och lekglädje.

#### **Lärande – Utveckla spelet**

Vi betonar smålagsspel på mycket små ytor, bollekar och lekfull motorisk träning - det finns inget roligare än att spela fotboll! Träningen fokuserar på individuella färdigheter – bollkontroll och kroppskontroll. Syftet med verksamheten är att skapa lust och längtan till fotboll och att vara med i Nybro IF Fotboll. Lärande sker genom att vi ser till att barnen har många bollkontakter och många tillfällen att pröva olika fotbollsaktioner. En spelare – en boll är bra i teknikträningen. Spela 2 mot 2 på liten yta. Tränaren är beredd att sätta igång spelet med en ny boll när bollen går död för att maximera speltiden. Barnen ska känna att de lyckas och få beröm när de försöker kontrollera bollen och provar något nytt.

#### **Förutsättningar - Träning**

Under fotbollssäsongen tränar vi en gång per vecka när barnen är 5 – 6 år, en till två gånger per vecka när barnen är 7 - 8 år. Från barnen är 9 år ska träning erbjudas under matchesäsong utomhus minst två gånger per vecka.



Under inomhussäsongen tränar vi minst en gång per vecka. Uppehåll kan och bör tas i 2 – 4 veckor i november. Sommaruppehåll kan tas i 4 – 5 veckor under företrädesvis juli månad.

### **Förutsättningar - Match**

Det är roligt att spela match. För 5-åringar anordnas inga matcher eller sammandrag. För 6-åringar rekommenderas att ha eller delta i en sammandragning med andra lag i närområdet på våren och en på hösten. För 7-åringar rekommenderas att ha eller delta i två sammandragningar med andra lag i närområdet på våren och två på hösten. För 7-åringarna bör förberedelse ske under hösten för spelformen 5 mot 5. För 8- och 9-åringar anordnas Hossmoligan, där vi spelar 5 mot 5.

### **Viktigt att tänka på**

Glöm aldrig att fotboll är världens roligaste idrott. Håll det enkelt, krångla inte till det och organisera inte sönder barnens spel. Bygg positiv energi genom lek och kamratskap. Nyckeln är tydlig organisation och mycket aktivitet på liten yta. Vi delar in barnen i grupper om 6 och tränar på stationer med olika eller samma övningar. Aktivera föräldragruppen om inte tränarna räcker till. Viktigast är att alla barn i gruppen lär sig kontrollera bollen och vågar göra någonting med den. Uppmuntra försöken till passningsspel, men fokusera inte på det. Alla sammankomster (träning och matcher) börjas och avslutas med kort samling.

### **Spelar- och ledarrekrytering**

För 5-åringar, startar resan med Nybro IF Fotboll. Denna verksamhet kallar vi för "Fotbollslek". Fotbollslek börjar årligen i slutet av april eller början av maj, så fort träning kan erbjudas på Victoriavallen. Fotbollsleken är en prova på verksamhet för både pojkar och flickor. Föräldrar, vårdnadshavare och anhöriga rekryteras in i verksamheten kontinuerligt och tar så småningom över ansvaret för gruppen.

Föreningen erbjuder under året informationsmöte där verksamhetens idéer och rutiner presenteras. Klubben anordnar regelbundet utbildningsträffar för nya tränare och andra ledare till träningsgruppen. Det är viktigt att nya ledare rekryteras i samband med att nya barn rekryteras. De nya ledare får därefter Nybro IF:s ledarkläder samt nycklar.

### **Obligatoriska utbildningar**

Ledarna går en 3 mot 3 workshop när barnen är 5 år och en 5 mot 5 workshop när barnen är 7 år. För alla ledare i Nybro IF ingår också en utbildning i Nybro IF-modellen. Första steget på förbundets tränarutbildningsstege är SvFF D-utbildningen. Denna erbjuds samtliga ledare från året barnen fyller 6 år. Minst en av ledarna i träningsgrupperna ska ha tränarutbildning SvFF D. Rekommendationen är att alla ledare har denna utbildning för barn i åldern 5 – 9 år.

### **Riktlinjer**

- **Lusten att lära i centrum** - Tvivla aldrig, det kommer i olika takt, men alla barn kommer lära sig spela fotboll! Föreningens stora mål i denna ålder är att fördjupa fotbollsintresset och göra idrotten till en positiv kraft för alla våra barn och ungdomar. Varje enskild spelare, oavsett förutsättningar, skall se



möjligheten att utveckla sitt kunnande. Ledarens ansvar ligger till stor del i att se varje individ och skapa gemenskap i gruppen. Kom ihåg att det är barnen som tävlar tillsammans och inte du som vuxen.

- **Lekfull träning** – med tydlig struktur som spelarna känner igen. Organisera inte sönder själva spelet, men ge trygga ramar. Använd gärna inslag från andra idrotter. Våga vara kreativ. Testa och pröva de roliga idéer som dyker upp. Ta hjälp av tränarkollegor i Nybro IF Fotboll och lekkompetens i föräldragruppen.
- **Ha tålamod och fasta rutiner** - Skapa trygg gemenskap. Barnen blir inte uttråkade av fasta rutiner. De gillar det bekanta när så mycket annat med fotbollen är nytt. Att känna igen och att kunna ger trygghet.
- **Var lyhörd** - Att spela fotboll är jobbigt och konditionskrävande särskilt smålagsspel. Tänk på att ta pauser. Korta perioder med hög intensitet varvat med vila gör också spelet mer fotbollslikt. Se alltså till att barnen får tid för återhämtning och lägg in ordentliga drickpauser.
- **Låt inläringen ta tid** - Låt barnen upptäcka spelet själva. Smålagsspel är bäst. Styrda spelövningar/lekar kan vara kul. Visa, låt gruppen pröva, visa igen. Är övningen du vill testa avancerad? Funkar den inte så vänta med den och prova igen om en månad, eller om två år.
- **Uppmuntra och utveckla** - Beröm ansträngningen! Säg: vad bra du jobbat/tränat/lärt! Inte: Vad duktig du är! På samma vis: Betona prestation, inte resultat! Spelarnas självkänsla får inte vara beroende av att vinna eller förlora. Uppmana barnen att själva fundera: Vad gjorde jag gjorde jag bra i matchen och vad kan jag göra bättre (oavsett om laget vann eller ej).
- **Spelsystem**. För 3 mot 3 finns inga rekommendationer angående spelsätt. För 5 mot 5 rekommenderas att pröva lite olika spelsätt. Se **Bilaga 1 – Nybro IF – Vårt sätt att spela**, där rekommenderade spelsätt i de olika spelformerna presenteras.
- **Det kommer nya matcher** - Gläds åt segrar och lär av förluster. Speciellt i de yngre åldrarna får ledare vara beredda att hantera starka känslor (som snart är överspelade). Nybro IF Fotboll spelare ska alltid tacka för matchen, och alltid göra det med respekt för motståndarnas känslor. Det är lika viktigt att vara en god vinnare som en god förlorare.
- **Mental träning** - Att drömma är en del av idrottandet. Uppmuntra barnen ofta att tänka på och minnas lyckade prestationer, exempelvis fina skott eller passningar – låt känslan sätta sig i kroppen!
- **Intresset – ”är den stora talangen”** – Utse inte ”supertalanger” i träningsgruppen. Avgörande för framgång är inte den fysiska mognaden i barnaåren utan ett långsiktigt intresse av att utveckla sitt kunnande. Resan till seniornivån är otroligt lång. Viktigare att ha roligt på vägen än att stressa fram resultat. Tips: Lås inte fast barnen i fixerade roller. Utse dribbelkungen eller -drottningen som kan ösa in mål på egen hand till ”spelfördelare” i en lite mer tillbakadragen liberoposition (fri backroll) och uppmuntra andra sidor i spelet så hjälper ni både spelaren och laget att utvecklas.
- **Låt spelarna fatta besluten ute på plan** - Ställ frågorna snarare än servera svaren. Ledaren bör överhuvudtaget inte bedriva coaching under match. ”Fjärrstyrningen” hämmar spelarnas egen kreativitet och problemlösande förmåga. Instruktioner (gärna i form av frågor) ges mer effektivt i halvtid eller



efter matchen. Konstruktiva tips tar man på träning eller mellan matcherna när det är cup.

- **Tillsammans blir vi starka** - Klubbkänslan skall främjas genom gemensamma aktiviteter mellan spelarna i träningsgruppen och mellan åldersgrupper i föreningen och mellan pojkar och flickor i föreningen.
- **Vila.** Varje trupp bör vila tre till fyra veckor från fotboll efter avslutad vår- och höstsäsong. Uppmuntra barnen att prova andra aktiviteter. Uppmuntra barnen att spela spontant.

## Regler

- **Nybro IF Fotboll är en förening öppen för alla!** Vi tar emot nybörjare långt upp i tonåren, om det är praktiskt möjligt. Kravet vi ställer är att spelaren betalar sin medlems och träningsavgift och ställer upp på de regler som finns i gruppen. Vi har inga krav på att man skall ha en viss kunskapsnivå för att vara med. Om träningsgruppen är fylld eller om gruppen har ledarbrist får vi be nya spelare att vänta eller hjälpa dem till andra föreningar. Kom dock ihåg att problemet för de flesta ungdomslag i fotboll inte är för många spelare utan för få!
- **Rättvis speltid** - I matcher i åldrarna 6 - 8 år är utgångspunkten alltid att speltiden ska vara lika för alla i laget oavsett träningsnärvaro. Från 9 års ålder kan laguttagningarna i något högre grad kopplas till träningsnärvaro och intresse, men var alltid mycket generös i bedömningarna. Tänk på att inte straffa de som dubbel-idrottar eller kommer från hem med svag föräldrauppbäckning. Speltiden för de uttagna spelarna skall i möjligaste mån vara lika.
- **Alla spelar med alla** - Under de fem år som truppen spelar 3 mot 3 och 5 mot 5 ska det inte finnas permanenta lagkonstellationer (oavsett motiv som kompisar, kunnande eller annat). Lagen skall formeras så att alla får spela tillsammans och därmed möjlighet att lära känna varandra. Målet är en harmonisk trupp med bra stämning.
- **Nivågruppering eller nivåindelning.** Utgångspunkten är att vi i Nybro IF Fotboll i dessa åldrar ska vara extremt restriktiva till att nivåindela gruppen efter spelstyrka. Vi strävar efter att i stället använda dynamisk gruppindelning och delar in slumpmässigt efter olika kriterier. Det resulterar i en gruppindelning där alla får spela med alla över tid. Undantag: Om det kommer nybörjare in i gruppen som verkligen behöver komma i kapp med bollkontroll och lära sig övningar. Uppdelningen ska då vara tillfällig och under en begränsad del av passet. I matchspel lotsas nybörjarna in efter så snart som möjligt eller efter någon månads träning.
- **Alla lag spelar i rätt åldersklass och rätt spelform** – Detta gäller för spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5. Det är inte tillåtet att lyfta upp åldershomogena lag i seriespel för äldre årgångar. Exempelvis är det inte tillåtet för ett lag som spelar sista året i 5 mot 5 att spela i en 7 mot 7 serie för ett år äldre. Låt barnen längta efter nästa stadium och utveckla teknik och passningsspel i 5 mot 5 spelet under tiden. Däremot förbereder vi våra 7-



åringar på höstsäsongen mot att spela 5 mot 5 samt våra 9-åringar att spela 7 mot 7.

- **Alla tränar i sin egen åldersgrupp** - Grundprincipen är att man tränar och spelar i huvudsak i sin egen åldersgrupp till och med 15 års ålder. Undantag kan endast göras av starka sociala skäl; ur ett utbildningsperspektiv finns det inte några direkta fördelar men i regel en hel del nackdelar med att permanent spela med äldre åldersgrupper före junioråldern. Spelglädjen utvecklas bäst tillsammans med kompisar. Teknik och speluppfattning utvecklas bäst i en trygg miljö där spelaren kan ta ett stort ansvar. Däremot uppmuntrar vi kontakten mellan åldersgrupperna. Det är viktigt med gemensamma träningar och aktiviteter där barnen lär känna andra åldersgrupper än den egna. Det är också viktigt att det äldre lär sig ta ansvar och ta hand om de yngre. Ha en plan redo. Utse gärna mentorer och uppmuntra alla i laget att ha en välkomnande attityd.
- **Enhetlig klubbklädsel** - gäller alltid när man representerar föreningen, såväl för spelare som för ledare. Detta är en överenskommelse med våra sponsorer som gäller alla i föreningen.
- **Alltid bra uppförande** - Alla ledare i klubben skall verka för goda och prestigelösa relationer med andra föreningar, domare och motståndarlagets ledare och spelare. Ledaren skall alltid föregå med gott exempel. Några enkla tumregler gäller:
  - Instruktioner till spelare under match sköts av ledaren och ska alltid fokusera på det positiva och främst ske när spelaren är utbytt.
  - Ledaren ska aldrig fälla negativa omdömen om den aktuella domaren. Fokusera på de saker ni kan påverka: ett lag lär sig av sina egna misstag och inte av domarens. Det är heller aldrig domarens fel att ett lag förlorar. (Det är ingen poäng att diskutera domslut, men vill man göra det skall detta göras sakligt efter avslutad match och aldrig då barnen/ungdomarna är närvarande.)
  - Ledaren ska aldrig fälla negativa omdömen eller ge kritik till motståndarlagets representanter. Några förflugna ord i stridens hetta kan bygga upp en dålig stämning mellan lag i årtal framåt. Ett dåligt rykte drabbar hela klubben. Var diplomat i alla lägen!
  - Ledaren ska se till att alla spelarna tackar domare och motståndare för matchen på ett respektfullt sätt.
- **Klacken** - Ledaren har också ansvaret att få föräldrar och anhöriga att iaktta en respektfull relation till andra föreningars ledare, spelare och föräldrar/anhöriga; Ledarna skall hålla föräldra-/anhöriggruppen informerad om vad gruppen tränar på och lagets målsättning med matchen. En kunnig publik är en fröjd!



## Steg 1 (5 – 6 år) – Fotbollslek och Fotbollsskolan

**Träning** - 1 pass per vecka (60 – 75 min). För 6 åringar rekommenderas en sammandragning på våren och en på hösten.

### Allmänt

Fotbollslek. Inget kontinuerligt träningsmatchspel. Uppmuntra spontanfotboll i alla former. Vintertid tränar vi inomhus en gång per vecka i antingen OG-hallen eller i någon sporthall. Uppehåll på sommaren bör vara 4 – 6 veckor. Uppehåll efter utomhussäsongen bör vara 3 – 6 veckor (företrädesvis i oktober/november)

### Spelet

Bli vän med bollen. Anfallsspelet präglas av att vi på ett kontrollerat sätt ta oss fram genom att driva bollen eller att spela bollen i djupled. Målchans skapas genom att vi utmanar och dribblar. Alla spelare deltar i anfallsspelet och alla spelare deltar i försvarsspelet. Kommentar: Grunden för all träning är smålagsspel på små ytor. Fokus på bollkontroll/driva boll. Alla övningar skall vara roliga, några lätta, några lite svårare och så mycket lekar. Bollen är rund, den rullar både fort och långsamt – det handlar om att lära sig det.

### Individen

Skall längta till träningarna och vilja ha bollen som gosedjur. Kommentar: Fotbollsglädje handlar om så mycket mer än bara fotboll. Betona kamratskap, leken och stöttande trygghet.

### Gruppen

Lära känna varandra. Lära sig hantera vinst och förlust på träningen! Kommentar: Ta tid vid samlingar och prata om hur man är en bra lagkompis. Alla är vi nybörjare och tillsammans skall vi ha riktigt kul. Det är inte katastrof att förlora – det kommer nya matcher! Allt fokus på prestation och lärande.

### Teori

Veta om att man borde vara tyst, lyssna och se på ledare när hon/han talar. Regler för 3 mot 3 spel.

### Rekommenderat träningsinnehåll

Använd SvFF:s övningsbank och rekommendationer från utbildningar i spelformerna och SvFF D-tränarutbildning som utgångspunkt. Målsättningen är mycket bollkontakt, allsidig träning (framför allt koordination) och att titta upp och orientera sig. Var kreativ och lekfull, exempelvis kullerbytta om laget gör mål (tänk på att stoppa in pauser).

### Spel

Smålagsspel på liten yta är grunden. Spela 1 mot 1 eller 2 mot 2. Bryt av med föräldra-/anhörigmatch någon gång då och då. Variera antalet mål. Ingen målvakt och inga positioner. Alla är anfallsspelare när vi har bollen och försvarsspelare när vi inte har bollen.

### Färdighetsträning - Teknik

Bollekar är bra för att lära sig kontrollera bollen. Ett stående inslag på varje träning skall vara övningar med en spelare/en boll: Driva-vända-söka fri yta-passa bollen. Namnlekar (med driva boll/byta boll) är utmärkta för lagkänslan och som



uppvärmning. Kontrollera att övningarna är utformade så att de måste titta upp och vrida på huvudet.

#### Fotbollsfys

Kroppsmotoriken skall övas genom lek och hopp med och utan boll. Kull- och jagalekar är bra inte bara för snabba fötter utan även färdigheter som smidighet och finta. Spelförståelsen tränas i jagaleken genom att barnen får vrida på huvudet för att orientera sig i relation till andra och placerar sin kroppen i en fördelaktig position.



## Steg 2 (7 år)

**Träning** 1 – 1,5 pass per vecka (60 - 75 min). Sammandrag några gånger på våren och på hösten.

### Allmänt

Spel 3 mot 3 i lokala sammandrag några gånger på våren respektive på hösten.

Vintertid tränar vi inomhus en gång per vecka i OG-hallen eller i någon sporthall.

Uppehåll på sommaren bör vara 4 – 6 veckor. Uppehåll efter utomhussäsongen bör vara 3 – 6 veckor (företrädesvis i oktober/november).

Senast på hösten ska träningsgruppen förberedas för spel 5 mot 5 nästkommande år.

Därför rekommenderar vi att träning under hösten också sker i den spelformen.

### Spelet

Fortsatt fokus på individuella färdigheter och bollkontroll snarare än strukturerat passningsspel.

Utgå från målbilderna i spelarens färdigheter och lagspelets metoder.

Kommentar: ”Alla skall våga, alla får prova, alla får misslyckas, alla skall försöka tills de lyckas!” – uppmuntra ömsesidigt förtroende mellan spelarna och arbeta konsekvent för att skapa en trygg och säker utvecklingsmiljö”.

### Individen

Tycka att det är roligt att träna. Känna sig trygg med kompisarna. Meddela ledare vid frånvaro från match. Kommenter: Arbeta med att få spelarna att förstå att man hjälper varandra att bli bättre genom att skapa bra stämning på träningarna. Alla skall våga dribbla.

### Gruppen

Utveckla kamratskap. Bli vän med laget, gilla dina nya kompisar. Kommenter: Ta tid vid samlingar och prata om hur man är en bra lagkompis och ödmjuk fotbollsspelare. Alla skall lära känna alla. Tillåt ”gamla” kompiskonstellationer då och då, men arbeta för att skapa nya.

### Teori

Känna till klubbens, ledarens, domarens roller och funktioner. Hantera både vinst och förlust i relation till andra. Acceptera domslut på ett respektfullt sätt. Regler 3 mot 3 spel.

### Rekommenderat träningsinnehåll

Tredje året fortsätter i samma lekfulla anda som det första och andra, med fokus på motorik och individuell bollkontroll. Ett stort inslag i varje träning är övningar med en spelare/en boll. Enklare passningsövningar kan användas som illustration, men överdriv inte drillen. Använd övningarna till att visa vikten av att exempelvis passa på ”rätt” fot och vara ”rättvänd”, men öva sedan färdigheterna match-lik.

#### Spel

Spela mycket smålagsspel i alla dess former, med få spelare, mycket bollkontakt och små ytor. Målbild: Ta emot passning, kontrollera bollen, titta upp, passa bollen framåt och i sidled.

#### Färdighetsträning - Teknik

Bollekar är bra för att lära sig kontrollera bollen. Ett stående inslag på varje träning skall vara övningar med en spelare/en boll: Driva–vända–söka fri yta–passa bollen.





Namnlekar (med driva boll/byta boll) är utmärkta för lagkänslan och som uppvärmning. Kontrollera att övningarna är utformade så att de måste titta upp och vrida på huvudet.

#### Fotbollsfys

Kroppsmotoriken skall övas genom lek och hopp med och utan boll. Kull- och jagalekar är bra inte bara för snabba fötter utan även färdigheter som smidighet och finta. Spelförståelsen tränas i jagaleken genom att barnen får vrida på huvudet för att orientera sig i relation till andra och placerar sin kroppen i en fördelaktig position.



### **Steg 3 (8 år)**

**Träning:** 2 pass per vecka (60 - 75 min). Spel i Hossmo-Ligan

#### **Allmänt**

Spel 5 mot 5 i Hossmo-Ligan. Vintertid tränar vi inomhus en gång per vecka i OG-hallen eller i någon sporthall. Uppehåll på sommaren bör vara 4 – 5 veckor. Uppehåll efter utomhussäsongen bör vara 3 – 5 veckor (företrädesvis i oktober/november). Använd även cupspel som belöning för truppen efter fint arbete på träning och match. Sträva alltid mot att spela med jämna lag, om man har mer än ett lag i Hossmoligan och i cuper. Se särskilt dokument om rekommenderade cuper.

#### **Spelet**

Var vän med bollen, våga hålla bollen och få kontroll innan du slår en passning. När vi förlorar bollen så kämpar vi (pressa bollhållaren) för att vinna tillbaka den.

Kommentar: Betona vikten av bollkontroll för ett bra passningsspel. Sök fri yta innan passningen slås. Försök att koppla träningsmomenten till matchspelet, arbeta med att få spelarna att se träningens effekt – tala om hur laget lyckades förbättra spelet i senaste matchen.

#### **Individen**

Längta till matcherna och se matcherna som ett tillfälle att lära sig mer. Meddela ledare vid frånvaro från träning eller match. Kommentarer: Uppmana spelarna att tänka på alla lyckade skott och dribblingar de gjort på träningen eller på matchen – träna på att skapa mentala bilder!

#### **Gruppen**

Utveckla laganda genom att betona allas lika värde. Alla skall våga försöka och pröva. Alla lär sig spela fotboll i olika takt, men alla lär sig! Kommentarer: Det är viktigt att spelarna börjar se sig som en gemensam enhet där man jobbar tillsammans – alla hjälper varandra att bli bättre – allas insats är lika viktig för laget. SISU:s studiematerial kan användas för ändamålet. Fortsätt arbetet med att skapa en trygg stämning vid matchtillfällen. Spelare i denna ålder behöver ofta samla ihop sig inför match, snarare än att värma upp – sitt ner och skapa lugn i gruppen. Uppvärmda blir spelarna av sig själva.

#### **Teori**

Känna till grunduppgifterna för målvakt, backar och forwards. Börja förstå poängen med att vara spelbar och att gå ur passningsskugga – spring fram så att ni ser bollen och kan få en passning! Regler 5 mot 5.

#### **Rekommenderat träningsinnehåll**

Fortfarande kan träningen bedrivas i mycket enkla former, men nu skall barnen börja känna igen sig väl i en del enklare övningar och bollekar. Inled gärna passen med någon form av passnings-/drivabollövning. Fortsatt fokus på smålagsspel och individuell bollbehandling. Instruktioner som ”Hålla bollen inom laget”, ”passa fri medspelare” är inte fel, men uppmuntra till ”lugn med bollen” i första hand. Följ SvFF:s utbildningsmaterial och dess övningsbank. Målbild: Spelarna är trygga med bollen. Lagkompisar gör sig spelbara.



## Steg 4 (9 år)

**Träning** 2 pass per vecka (75 - 90 min). Spel i Hossmo-Ligan 5 mot 5

### Allmänt

Seriespel 5 mot 5 i Hossmo-Ligan. Vintertid tränar vi inomhus en gång per vecka i OG-hallen eller i någon sporthall. Uppehåll på sommaren bör vara 4 – 5 veckor. Uppehåll efter utomhussäsongen bör vara 3 – 5 veckor (företrädesvis i oktober/november). Använd även cupspel som belöning för truppen efter fint arbete på träning och match. Ett ökat deltagande i cupsammanhang – jämna lag en självklarhet. Sträva alltid mot att spela med jämna lag, om man har mer än ett lag i Hossmoligan och i cuper. Se särskilt dokument om rekommenderade cuper.

Uppmuntra till mycket, mycket spontanfotboll. Organisera inte sönder barnens bollglädje. Ledarskap handlar om att motivera! Var övertygad om att alla kan lära sig – visa den övertygelsen hela tiden!

På hösten ska träningsgruppen förberedas för spel 7 mot 7 nästkommande år. Därför rekommenderar vi att träning under hösten också sker i den spelformen.

### Spelet

Lugn med bollen! Ta emot – kontrollera – sök upp fri yta – titta upp – passa/eller utmana! Alla spelare deltar i anfallsspelet och alla spelare deltar i försvarsspelet. Anfallsspelet kännetecknas av ett passningsinriktat spel med korta passningar längs marken, mestadels djupledsspel framåt men också med ambitionen att behålla bollen inom laget på ett säkert sätt. Målchans skapar vi genom att utmana och dribbla i en mot en situationer eller genom att skapa 2 mot 1 situationer. Vi är beslutsamma i avslutsögonblicket och skjuter med båda fötterna. I försvarsspelet krymper laget motståndarnas spelytor. Det sker genom ett bollorienterat försvarsspel där vi försöker få press på bollhållaren för att ta tillbaka bollen. Kommentar: Fokus på bollkontroll snarare än strukturerat passningsspel (se målbilderna i spelarens färdigheter), men nu skall spelarna förstå att fotboll är ett lagspel. Alla skall förstå att varje eget mål startar från målvaktens utkast, laget som helhet skapar målchansen – glädjen över gjorda mål skall genomsyras av delaktighet. Begrepp som spelbarhet och spelavstånd börjat få en praktisk innebörd. ”Försvarssida” och ”press” sitter i ryggmärgen.

### Individen

Känna suget, ha lust att själv gå ut och trixa och träna skott. Kommentar: Ta hjälp av föräldrar och anhöriga: Hur lockar vi barnen till en fysisk aktiv fritid?

### Gruppen

Utveckla klubblojalitet och bli stolt över att vara med i Nybro IF Fotboll. Vi tar hand om varandra! SISU:s studiematerial kan användas för ändamålet. Se till att det finns många tillfällen där barnen kan fundera kring hur man kan uppmuntra och stötta varandra.

Deltagande i cup där ledare och spelare lever tillsammans några dagar är också betydelsefulla inslag som främjar klubb- och laglojalitet. Då kan det också finnas plats för mer snack: Hur blir man en bra lagkompis? Kommentar: Ha laganda som kort tema vid varje samling. Vid matcher och cuper skall spelare och ledare vara klädda i



klubbrepresentativa kläder, det är en viktig yttre signal som visar att vi är ett lag och en förening. Vi är Nybro IF Fotboll!

### **Teori**

Begynnande förståelse för grunderna i anfallsspelet: spelbredd, speldjup och spelavstånd – rör dig så att du ser bollen och din kompis kan passa! Förstå grunderna i försvarsspelet såsom försvarssida och markering.

### **Rekommenderat träningsinnehåll**

Fokus på individuell teknik och spelövningar. En stor del av träningen skall bestå av styrt smålagsspel där tekniken och spelförståelse/speluppfattning/problemlösning stimuleras. Ställ frågor till spelarna istället för att servera svar. Hitta på kluriga spelregler som tvingar spelarna att tänka. Skott är kul! Använd övningar med mycket action och lite kö. Teknikbanor med inslag av kroppsmotoriska övningar är kul. Träna på kullerbyttor, språngnickar, tigersprång, grodhopp och så vidare tillsammans med bollteknik.

Bra att öva extra i denna ålder. Passning med fotens in- och utsida. Skott med fotens utsida. Bollmottagning med foten. Bollkontroll/bollen nära foten; dribblingar. Målvaktens teknik: grundställningen, fånga bollen/skopan/utkast



# Spelar- och ledarutvecklingsplan – Nybro IF- Fotboll

## **Tränarmanual åldern 10 - 12 år – SPELFORMEN 7 mot 7**

### **Allmänna förutsättningar och utgångspunkter**

#### **Grundläggande**

Vi fortsätter att betona glädje och de sociala dimensionerna i verksamheten. Målet är att få med sig så stora åldersgrupper som möjligt, en stor harmonisk och träningsvillig spelartrupp som tycker att det är roligt att spela fotboll. Kamratskap och gruppstillhörighet är fortsatt våra viktigaste metoder för att skapa ett långsiktigt intresse för fotboll och Nybro IF Fotboll. Skillnaden nu är att vi långsamt bygger ut den åldershomogena gruppen.

#### **Lärande – att lära sig spelet och bli bättre i fotboll**

Fotbollsglädje och kunnande utvecklas om träningarna till stor del består av spel och spelövningar där spelarna ges möjlighet att själva hitta lösningar och fatta beslut. Genom organisation, anvisningar och regler styrs spelet i en viss riktning så att spelarna ofta får göra det spelmoment vi tränar på. Ledarna stöttar barnen genom att ställa frågor som lockar dem att hitta egna lösningar eller hjälpa dem med råd och tips. I spelformen 7 mot 7 fortsätter barnen att utveckla individuella färdigheterna samtidigt som de lär sig anfallsspelets grundförutsättningar för att få verktygen till spelformerna 9 mot 9 och 11 mot 11. När laget utvecklat passningsspelet och spelarna blivit skickligare på att utmana, finta och dribbla är det också dags för spelarna att börja fundera på hur de kan agera för att förhindra motståndarnas speluppbyggnad. Se Spelets skeden 7 mot 7.

#### **Förutsättningar - Träning**

Under fotbollssäsongen tränar vi minst två gånger per vecka under tiden barnen spelar 7 mot 7. Under inomhussäsongen tränar vi minst en gång per vecka. Uppehåll kan och bör tas i 3 – 5 veckor i november. Sommaruppehåll kan tas i 4 – 5 veckor under företrädesvis juli månad.

#### **Förutsättningar - Match**

Lagen deltar i seriespel genom Smålands Fotbollsforbund. Hemmamatcher i seriespel spelas på Victoriavallen företrädesvis. Vi strävar efter att ha minst 2 st 7-spels-lag i varje ålderskull. Vi strävar alltid att ha jämna lag i seriespelet och likvärdig speltid för spelarna. Vi strävar också efter att ledare och föräldrarna/anhöriga/vårdnadshavare i



laget ska lära känna varandra. Det ska vara roligt att spela match och något våra spelare ser fram mot.

### **Läger och cuper**

Vi rekommenderar lagen yngre än 12 år att spela flera lokala cuper under säsongen, några utomhus och någon inomhus. När laget är 11 år rekommenderar vi utomhuscupen i Färjestaden på Öland och när laget är 12 år rekommenderar vi Bullerby Cup i Vimmerby. Lagen spelar under vinterhalvåret 2 - 3 inomhuscuper och deltar alltid i vår egen Bigso Box cup.

Extra träningsdagar eller mini-läger på hemmaplan rekommenderas på olika skollov, exempelvis sportlov och påsklov.

### **Viktigt att tänka på**

Vi strävar efter att spelövningarna liknar matchsituationer. Utgå från SvFF:s tematräningar på fotbollsportalen. Hitta på kluriga regler i spelet som tvingar fram tankeverksamhet och som utmanar spelarna samt ger en bild av det stora spelet. Spelarna skall få en tydlig bild av sammanhanget och lockas att tänka ut egna lösningar på de utmaningar de ställs inför. Det ligger på ledarens ansvar och uppdrag att inspirera barnen genom att ställa frågor och leda upptäcktsfärden. Uppmuntra hela tiden goda försök och ansträngning genom positiv förstärkning. Det gäller att visa tålamod om inte spelarna lyckas. Man måste få misslyckas och våga pröva igen om man skall kunna dra egna slutsatser.

### **Utbildning - Spelarutbildning**

Året då spelarna fyller 12 år bjuder Smålands Fotbollförbund alla spelare och ledare i Småland till utbildning och träning några gånger per år. Verksamheten riktar sig till spelare som visar stort intresse, gillar att träna, har god karaktär och vill lära sig hur spelet fungerar. Ledare följer med för fortbildning

### **Spelar- och ledarerekrytering**

Spelare som vill börja spela fotboll i denna ålder ska i största möjliga mån beredas möjlighet att få börja spela fotboll i Nybro IF Fotboll. Om vi inte har tillräckligt med ledare kan vi tvingas ha kölista i denna ålder tills nya ledare rekryteras. Föräldrar, vårdnadshavare och anhöriga ska i så fall tillfrågas. Nuvarande ledare i träningsgruppen ska försöka att hjälpa till i rekryteringen av nya ledare/tränare. Föreningen erbjuder under året kontinuerligt informationsmöten där verksamhetens idéer och rutiner presenteras. Föreningen anordnar också regelbundet utbildningsträffar för nya tränare och andra ledare till träningsgruppen. Det är viktigt att nya ledare rekryteras i samband med att nya barn rekryteras. De nya ledarna får därefter Nybro IF:s ledarkläder samt nycklar.

### **Obligatoriska utbildningar - ledare**

Ledarna går en 7 mot 7 workshop när barnen är 9 år, dvs året innan man börjar i spelformen. För alla ledare i Nybro IF ingår också en utbildning i Nybro IF-modellen. Första steget på förbundets tränarutbildningsstege är SvFF D-utbildningen. Denna erbjuds samtliga ledare från året barnen fyller 6 år. Minst två av ledarna i träningsgrupperna ska ha tränarutbildning SvFF D. Rekommendationen är att alla



ledare har denna utbildning för barn i åldern 10 - 12 år. Möjlighet kommer också att finnas för en av ledarna att gå UEFA C-utbildning i denna ålder. Utbildningarna rekommenderas att genomföras när vi inte har tävlingssäsong.

## Riktlinjer

- **Alla får vara med.** Nybro IF Fotboll strävar även i dessa åldrar efter att vara en förening öppen för alla! Vi skall ta emot nybörjare långt upp i tonåren. Är träningsgruppen full får vi dock be nya spelare att återkomma. Viktigt att betona de vana spelarnas ansvar för nya spelare. Tillsammans blir vi starka - på sikt!
- **Kunnigt ledarskap.** Ledarna skall vara utbildade, följer upplägget i föreningens och SvFF:s spelarutbildningsplan och alltid komma väl förberedda till träning.
- **Ett långsiktigt utbildningsperspektiv.** Ledarna ska nu introducera långsiktigt tänkande och sätta konkreta utvecklingsmål för individens och lagets kunnande. Arbeta med målbilder spelarna förstår.
- **Se prestationen.** Spelarnas självkänsla skall komma från den ökade förmågan lära sig behärska spelet, steg för steg. Försök se bortom vinsten och förlusten i den enskilda matchen. Fokus på prestation: Vad gjorde vi bra? Vad kunde vi göra bättre? Beröm alltid ansträngning! Visa alltid att du vet att alla kommer att bli duktiga!
- **Uppmuntra flit.** Hög träningsnärvaro skall naturligtvis uppmuntras. Det är viktigt att spelare sköter sig på träningen och inför match. Som ledare gäller det att sända ut – Att lära sig spelet 10 - 12 år tydliga signaler, men ha förståelse för att alla barn inte har samma förutsättningar. Var generös och ställ de krav det enskilda barnet klarar av. Lyssna och läs av. Behandla alla olika. Straffa inte ut de som vill, men av olika anledningar inte kan.
- **Spelsystem.** För att göra övergången till de kollektiva spelformerna begriplig skall alla lag utgå från de spelsystemsbeskrivningar som föreningen och Smålands Fotbollförbund rekommenderar i Spelarutbildningsmatrisen och jobba mot våra målbilder (se lathund spelarutbildningen). Se också **Bilaga 1 – Nybro IF – Vårt sätt att spela**, där rekommenderade spelsätt i de olika spelformerna presenteras.
- **Integrering med andra åldersgrupper.** Vi bygger de sociala banden mellan åldersgrupperna genom gemensamma aktiviteter. Om intresse och förutsättningar finns skall yngre spelare vid enstaka tillfällen erbjudas att träna med äldre lag. Det äldre laget skall ha mentorer utsedda och jobba med att skapa en välkomnande attityd bland spelarna. Åldersintegration skall baseras på ett rullande schema för ett brett urval av spelare, företrädesvis på träning eller när den äldre åldersgruppen har behov av att låna spelare vid enstaka match eller cupstillfällen. Det får aldrig uppstå dragkamp om enskilda spelare i syfte att maximera lag-styrka i två åldersklasser. Före 15 års ålder skall den egna åldersklassens verksamhet alltid prioriteras, se separata riktlinjer för åldersintegration. Ur föreningens perspektiv är syftet med åldersgruppintegration i tidiga åldrar i huvudsak att stärka banden mellan



åldersgrupperna och på så vis stärka klubbkänslan. Principen för åldersintegrering är enkel: pröva på att träna i yngre åldrar, hitta fastare former under 11 mot 11 åren, för att i junioråldern ha helt åldersintegrerade trupper både i träning och i matchspel.

- **Viktigt om förberedande fysträning och snabbhetsträning.** Snabbhetsträning och allsidig koordinations- och styrkegymnastik är viktig och mycket effektiv träning i åldrarna före puberteten. Man talar ibland om ett ”snabbhetsfönster” i åldern 10 - 14 år. Vi kan bättra på varje spelares förutsättningar att utveckla explosivitet och snabbhet genom att stimulera muskulaturen med rätt typ av träning i dessa åldrar. Kort sprint med mycket vila (stafetter), lekfull reaktionsträning och kul hopptävlingar (exempelvis mångsteg, enbenshopp, upphopp, grodhopp) lägger grunden till explosiv snabbhet/styrka och är dessutom skadeförebyggande. Se träningstips i avsnittet ”Snabbhet och styrka” nedan. Däremot är inte intervallträning och skogslöpning meningsfull träning för en ungdomsspelare i fotboll. Barn och ungdomar under 16 år behöver överhuvudtaget inte konditionsträning utöver den uthållighet man får av fotbollsträning. Det finns tre goda skäl: För det första är det klarlagt att man före puberteten bara marginellt kan öka syreupptagningsförmågan genom konditionsträning – man slösar sin tid med ineffektiv träning i en ålder när man i stället är som bäst på att tillgodogöra sig teknik, koordination och spänstträning. För det andra motverkar uthållighetsträning ”snabbhetsfönstret” genom att den snarast stimulerar tillväxten av långsamma muskler (förutom att den tar tid från den helt grundläggande koordinations-, spänst- och teknikträningen). För det tredje, den typ av uthållighet och arbetsförmåga en fotbollsspelare behöver med växelvis explosiv löpning/kvicka vändningar och lugn jogging/gång (vilket kallas intermittent arbete) tränas allra bäst upp med smålagsspel. Undersökningar visar entydigt att för unga fotbollsspelare är även lågintensivt spel bättre än traditionell konditionsträning utan boll – fotboll är helt enkelt jobbigare än vad man som åskådare tror.
- **Vila.** Varje lag bör vila 2 - 4 veckor från fotboll efter avslutad vår- och höstsäsong.

## Regler

- **Rättvis speltid.** Alla som är uttagna till match- eller cupspel skall ges rättvis speltid. Alla uttagna spelare skall i möjligaste mån spela lika mycket. Som vi tidigare angett kan ledarna redan från 9 års ålder i något högre grad koppla laguttagningar till träningsnärvaro och intresse, men var fortsatt alltid mycket generös i bedömningarna. Tänk på att inte straffa de som dubbel-idrottar eller kommer från hem med svag föräldrauppbäckning. Speltiden för de uttagna spelarna skall i möjligaste mån vara lika.
- **En trupp med flera lag.** Hela åldersgruppen ska se sig själva som en enhet som spelar fotboll tillsammans. Permanenta uppställningar med tidigt utvecklade spelare (”toppade lag”) får inte förekomma i denna ålder. Ge utmaningar på ”högre nivå” genom spel då och då i äldre lag för spelare som kommit lite längre i sin fotbollsutveckling och kan behöva en extra utmaning.





- **Alltid jämna lag i seriespel.** Åldersgruppens spelare ska fördelas så att truppens lag blir så jämnstarka som möjligt. Till och med 12 års ålder gäller så kallad föreningsstyrka som grundprincip i Smålands fotbollförbunds serier. Det innebär anmälning till den serienivå som representerar ett genomsnitt av truppens förmåga och kunskap ska tillämpas.
- **Regel för undantag.** Enligt förbundets bestämmelser finns ett utrymme för ”flexibilitet” när det gäller principen om föreningsstyrka: Vi kan acceptera att åldersgruppen vid enstaka matcher spelar sina lag på olika spelnivåer, exempelvis om gruppen fått in mycket nybörjare eller om det inom gruppen skiljer mycket mellan spelarnas aktuella färdighetsnivå. Då kan man vid enskilda tillfällen komma överens med motståndarna om att man ställer upp med ett lag med ett större inslag av nybörjare eller tvärtom. Olika spelnivå vid enstaka tillfälle innebär absolut inte att gruppen tillåts att splittras i permanent nivåseparerade uppställningar. Det får inte finnas en fast indelning i ett första- och ett andralag i denna ålder. Alla spelare ska blandas under säsongen och målet är att barnen ska känna gemenskap i hela truppen. Permanent nivåindelning tenderar att förstärka skillnader i stället för att minska dem. Dessutom skapas ett kluvet motivationsklimat som splittrar gruppen och på sikt kan hota verksamheten.
- **Alltid jämna lag till cuper – utan undantag.** Vid cupspel gäller alltid principen om föreningsstyrka. Är två eller flera lag anmälda till cupspel skall dessa lag vara jämnstarka. Vid anmälning till cuper skall så många lag som truppen tillåter anmälas, alltså inte någon form av toppning av enstaka lag. Uttagning skall göras utifrån en mycket generöst räknad träningsnärvaro. Alla spelare som tränar regelbundet i fotboll (inklusive motsvarande aktivitet i annan idrott utanför säsong) skall få spela flertalet cuper (närvaro runt 50 procent är en rimlig nivå). Attraktiva sommarcuper (till exempel Cupen i Färjestaden och Bullerby Cup) används till att uppmuntra och motivera. Laguttagning till dessa större och populära cuper, där lagantalet är begränsat, får baseras på träningsnärvaro under den gångna säsongen, med hänsyn taget till aktivitet i andra idrotter. Bättre är dock att anmäla en stor trupp och låta alla stå över en match, än att stänga någon ute.
- **Nivågruppering eller nivåindelning.** Utgångspunkten är att vi i Nybro IF Fotboll även i dessa åldrar ska vara extremt restriktiva till att nivåindela gruppen efter spelstyrka. Vi strävar efter att i stället använda dynamisk gruppindelning och delar in slumpmässigt efter olika kriterier. Det resulterar i en gruppindelning där alla får spela med alla över tid. Undantag: Om det kommer nybörjare in i gruppen som verkligen behöver komma ikapp med bollkontroll och lära sig övningar. Uppdelningen bör då vara tillfällig och under en begränsad del av passet. I matchspel lotsas nybörjarna in efter så snart som möjligt eller efter någon månads träning. Kom ihåg att det är viktigare för lagets långsiktiga utveckling att jämna ut de skillnader som har med mognad och vana att göra, i stället för att befästa dem i strikta hierarkier! Under träning tillåts nivåindelning om det finns särskilda behov, men bara under delar av ett träningspass. Indelningen får aldrig vara permanent och fixerad över tid. Ledare ska vara tydliga med att värdera spelarna lika och lägga sitt fokus där stödet behövs mest.
- **Alla träningar är öppna för alla.** Inga specialträningar för utvalda spelare. Ju fler som har intresse av att träna desto bättre.



- **Alla lag spelar i rätt åldersklass och rätt spelform** – Detta gäller för spelformen 7 mot 7. Det är inte tillåtet att lyfta upp åldershomogena lag i seriespel för äldre årgångar. Exempelvis är det inte tillåtet för ett lag som spelar sista året i 7 mot 7 att spela i en 9 mot 9 serie för ett år äldre. Låt barnen längta efter nästa stadium och utveckla teknik och passningsspel i 5 mot 5 spelet under tiden. Däremot förbereder vi våra 12-åringar på höstsäsongen mot att spela 9 mot 9.
- **Alla tränar i sin egen åldersgrupp** - Grundprincipen är att man tränar och spelar i huvudsak i sin egen åldersgrupp till och med 15 års ålder. Undantag kan endast göras av starka sociala skäl; ur ett utbildningsperspektiv finns det inte några direkta fördelar men i regel en hel del nackdelar med att permanent spela med äldre åldersgrupper före junioråldern. Spelglädjen utvecklas bäst tillsammans med kompisar. Teknik och speluppfattning utvecklas bäst i en trygg miljö där spelaren kan ta ett stort ansvar. Däremot uppmuntrar vi kontakten mellan åldersgrupperna. Det är viktigt med gemensamma träningar och aktiviteter där barnen lär känna andra åldersgrupper än den egna. Det är också viktigt att de äldre lär sig ta ansvar och ta hand om de yngre. Ha en plan redo. Utse gärna mentorer och uppmuntra alla i laget att ha en välkomnande attityd.
- **Enhetlig klubbklädsel** - gäller alltid när man representerar föreningen, såväl för spelare som för ledare. Detta är en överenskommelse med våra sponsorer som gäller alla i föreningen.
- **Alltid bra uppförande** - Alla ledare i klubben skall verka för goda och prestigelösa relationer med andra föreningar, domare och motståndarlagets ledare och spelare. Ledaren skall alltid föregå med gott exempel. Några enkla tumregler gäller:
  - Instruktioner till spelare under match sköts av ledaren och ska alltid fokusera på det positiva och främst ske när spelaren är utbytt.
  - Ledaren ska aldrig fälla negativa omdömen om den aktuella domaren. Fokusera på de saker ni kan påverka: ett lag lär sig av sina egna misstag och inte av domarens. Det heller aldrig domarens fel att ett lag förlorar. (Det är ingen poäng att diskutera domslut, men vill man göra det skall detta göras sakligt efter avslutad match och aldrig då barnen/ungdomarna är närvarande.)
  - Ledaren ska aldrig fälla negativa omdömen eller ge kritik till motståndarlagets representanter. Några förflugna ord i stridens hetta kan bygga upp en dålig stämning mellan lag i årtal framåt. Ett dåligt rykte drabbar hela klubben. Var diplomat i alla lägen!
  - Ledaren ska se till att alla spelarna tackar domare och motståndare för matchen på ett respektfullt sätt.
- **Klacken** - Ledaren har också ansvaret att få föräldrar och anhöriga att iaktta en respektfull relation till andra föreningars ledare, spelare och föräldrar/anhöriga; Ledarna skall hålla föräldra-/anhöriggruppen informerad om vad gruppen tränar på och lagets målsättning med matchen. En kunnig publik är en fröjd!



## Steg 5 (10 år)

**Träning** - 2 pass per vecka (75 - 90 min) samt matcher i SmFF:s serier för 7 mot 7.

### Allmänt

Anmäl lag med föreningsstyrka. Åldersgruppens anmälningsnivå i matcherna avgörs med utgångspunkt från fotbollsmässig mognad hos genomsnittet av spelare i truppen. Deltagande i ett flertal cuper under hela året. Genomför gärna träningsdagar eller träningshelg på "hemmaplan" inför vårsäsong/höstsäsong. Försök att passa in detta på loven, ex. Påsklov och sommarlov.

### Spelet

Våga ta tid och kontrollera bollen. Sök fri yta. Våga utmana. Titta upp och slå passningen. Och för spelarna i närheten av bollhållaren: Hjälp kompisen med bollen. Spring fram så att du ser bollen och kan få en passning – så skapas bollinnehav och fint passningsspel. Om olyckan är framme och laget mister bollen gäller: försvarssida, press och markering. Kommentar: Grunden till ett bra anfallsspel är att spelarna vågar ta sig tid att få kontroll och är trygga med bollen. Träna på det! Skrik inte "passa bollen" i tid och otid. För målbilder se SvFF:s spelarutbildningsplan: lagspelets metoder och spelarens färdigheter

### Individen

Börjar få små, små insikter om träningens betydelse (fortfarande klarar sig många barn i denna ålder med "råtalang"). Vid träning kan ibland individuella svagheter och styrkor specialtränas. Att spela hemma själv eller med kompisar är också något som måste uppmuntras i alla lägen. Kommentar: Det är otroligt roligt att spela fotboll! Kommer inte barnen till träningarna har vi gjort något fel. Ändå kan det vara nu barnen börjar märka att det kan ta emot ibland. Det finns andra saker som också lockar. Ta det lugnt. Tvinga inte på barnen för stora krav. Ha tålamod. Gör träningarna roliga med mycket spelmoment och utvecklande lek, så kommer fliten som ett brev på posten.

**Gruppen** Lär gruppen att hantera vinst likväl som förlust. Framför allt: betona att alla måste våga försöka. Uppmuntra barnen att uppmuntra varandra. Kommentar: Låt barnen fundera kring hur man skall bete sig under match mot sina lagkompisar likväl som mot domare och motståndare. Använd gärna RF-SISU:s studiematerial och vår egen "NIF-modellen" som diskussions-underlag.

### Teori

Efter denna fas ska spelarna praktiskt förstå och behärska baskunskaperna i fotboll. Börja förstå grunderna i anfallsspelet med spelbarhet och spelavstånd som centrala begrepp. Likaså grunder i försvarsspelet: försvarssida och markeringsspel.

### Rekommenderat träningsinnehåll

Bygg upp lagets repertoar av övningar, utgå från SvFF:s tematräningar samt SvFF:s övningsbanker och material från genomgångna tränarutbildningar. Smålagsspel är basen och introducera sedan olika typer av styrda spelövningar, men aldrig fixerad drill som barnen inte förstår syftet med och aldrig övningar med kö. Enskilda



teknikmoment, företrädesvis mottagning/medtagning, söka fri yta, utmana och dribbla, kan tränas under några veckor i sträck och sedan repeteras regelbundet. Jobba mycket med en mot en spelet. Bra att öva extra i denna ålder. Bollkontroll: finter och dribblingar. Mottagning- vändning. Skott: liggande, rullande, studsande boll, nedtagning, volley. Nick. Målvaktens teknik (för alla spelare): Fånga höga bollar; fallteknik; helvolleyutspark. Snabbhetsträning. Totalt fokus på lekfull snabbhetsträning, koordination, reaktionstävlingar och hoppspänst – ALLTSÅ ingen konditionsträning utöver den man får av fotbollsspel. Snabbhetsträning innebär kort explosivt arbete i max 6 sekunder och lång vila. Snabbhetsträning läggs in i början på passet efter uppvärmningen (alltid boll på uppvärmning). Olika former av stafetter fungerar bra (spring/hoppa på ett ben/hoppa sicksack/springa baklänges och så vidare).



## Steg 6 (11 år)

**Träning** - 2 pass per vecka (75 - 90 min) samt matcher i SmFF:s serier för 7 mot 7.

### Allmänt

Kontinuerligt seriespel i Smålands Fotbollsförbunds regi (utan tabeller). Deltagande i ett flertal Cuper under hela året. Genomför gärna träningsdagar eller träningshelg på "hemmaplan" inför vårsäsong/höstsäsong. Försök att passa in detta på loven, ex. Påsklov och sommarlov.

### Spelet

Fortsätta öva trygghet med bollen. Börja öva på samarbete i två mot en situationer. Slå hårda bra passningar på "rätt" fot, ta ny position. Kommentar: Samspelet i den närmaste omgivningen i fokus. Betona spelbarhet: Se bollen! Hjälp bollhållaren. Fortfarande är trygghet med bollen grunden till ett bra passningsspel.

### Individen

Njut av segrarna och lär av förlusterna. Öva förmågan att lära av erfarenheter. Öva samtidigt upp förmågan att vara en god lagkamrat. Kommentar: Lärandet är en långsiktig process. Matchsituationer är tillfällen att dra lärdom. Men det tar tid, vi ser inte alltid förändring från en dag till en annan. Ha tålamod! Beröm försöken och ansträngningen. Alla får lov att misslyckas! Ta tillvara tillfällen att prata med spelarna och inte bara om fotboll. Förklara att laget är beroende av alla sina spelare, ge varje enskilt barn som försöker ett helhjärtat erkännande ... men säg inte en sak och gör en annan: favorisera inte de redan starka.

### Gruppen

Matchspel ger en realistisk bild av den egna och lagets förmåga. Väck tankarna kring hur laganda och ett stöttande kamratskap kan göra laget ännu starkare. Koppa samtalet till andra lag i Nybro IF Fotboll. Använd RF-SISU:s studiematerial och vår egen "NIF-modellen" som diskussionsunderlag. Kommentar: I mötet med motståndaren formas bilden av lagets styrka. Bygg en långsiktig "vinnarkänsla" genom att steg för steg lära lite till. Det är en fin känsla när laget för första gången vinner över ett tidigare oöverberrömligt motståndarlag.

### Teori

Efter denna fas ska spelarna praktiskt förstå och behärska baskunskaperna i fotboll. Börja förstå grunderna i anfallsspelet med spelbarhet och spelavstånd som centrala begrepp. Likaså grunder i försvarsspelet: försvarssida och markeringspel.

### Rekommenderat träningsinnehåll

Nu kan det börja bli dags att börja fylla på med verktygen till det kommande 11 mot 11 spelet, utgå från SvFF:s tematräningar. Låt barnen själva upptäcka spelet. Uppmuntra kreativitet och spelarnas egen förmåga till problemlösning genom smålagsspel och styrda spelövningar (med riktning för att likna spelet i match).



Speluppbyggnaden växer då fram ur spelarnas egna lösningar. Servera inga färdiga mallar konstruerade utifrån din egen förståelse av speluppbyggnad, utan ge dem bilder att jobba mot. Enkla passningsmönster kan användas på det sättet - för att ge en bild av huvuddragen i spelet. Bra att öva extra i denna ålder. Fint och dribbel: kroppsfint/Cruyff- finten/överstegsfint. Driva bollen. Skott insida/utsida Fullfölja pass/avslut). Bollmottagning låret/bröstat. Målvaktens teknik: rörelseteknik och förflyttning.

Målvaktens spel: skottvinklar/grundagerande

Snabbhetsträning. Lär ut hur man gör mångsteg och Borsov-steg (ta hjälp om ni är osäkra). Introducera repstegen och koordinationssteg som ett ständigt återkommande moment under uppvärmningen. Viktigt att även bål och ryggträning tas med som återkommande inslag som komplement till snabbhetsövningar och hoppspänst. All styrkegymnastik kan göras under lekfulla former. Ett kort inslag av styrkegymnastik mellan fotbollsövningarna är ett bra sätt att samla gruppen – se mer under Snabbhet och styrka.



## Steg 7 (12 år)

**Träning** – 2 - 3 pass per vecka (75 - 90 min) samt matcher i SmFF:s serier för 7 mot 7.

### Allmänt

Kontinuerligt seriespel i Smålands Fotbollförbunds regi. Nu spelar vi 7 mot 7 på en större yta. Deltagande i ett flertal cuper under hela året. Genomför gärna träningsdagar eller träningshelg på ”hemmaplan” inför vårsäsong/höstsäsong. Försök att passa in detta på loven, ex. Påsklov och sommarlov.

Inför säsongen ungdomsregistreras spelarna i Fogis (Fotbollens gemensamma informationssystem) för fotboll och futsal. Ledarna delar ut och samlar in blanketter med spelarens och vårdnadshavares underskrift.

### Spelet

Anfallsspelet kännetecknas av ett passningsinriktat spel med långa och korta passningar längs marken. Spelvändningar och djupledsspel bakåt är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget på ett säkert sätt. I försvarsspelet krymper laget motståndarnas spelytor. Det sker genom ett bollorienterat försvarsspel i form av markeringsförsvar. Utöver markering är press och understöd viktiga moment. Alla spelare deltar i anfallsspelet och alla spelare deltar i försvarsspelet. Omställningar från anfall till försvar sker genom att vi snabbt kommer på försvarssida. Kommentar: När det stora 7 mot 7 spelet börjar skall verktygen som vi börjat använda i det lilla 7 mot 7 omsättas på större ytor. Nu börjar det bli ”riktig fotboll”. För beskrivningar av lagspelets metoder och spelarens färdigheter se SvFF:s spelarutbildningsplan

### Individen

Njut av de ”goa” segrarna – väck lusten att spela både med list och elegans.

Kommentar: Fokusera på de lyckade ögonblicken och spelsekvenserna. Uppmana spelarna att skapa inre bilder där de känner och återupplever smarta lösningar, perfekta skott, passningar och dribblingar – Det är ett beprövat knep att utveckla både tekniken och lusten att spela.

### Gruppen

Betona vikten av att alla känner sig delaktiga och vill jobba för laget. Betona också vikten av att lära av äldre spelare i Nybro IF Fotboll, men också att vara schysst mot yngre spelare. Börja ta upp grundläggande föreningslära. Vad är en styrelse? Hur funkar Nybro IF Fotboll? Vem bestämmer och fattar beslut?

Kommentar: Viktigt för ledarna och spelarna att förstå att spel i de högsta och äldsta ungdoms- och juniorserierna kräver en stor trupp och samarbete mellan åldersgrupper – berätta hur kul det är att lära känna de andra spelarna i klubben. Använd RF-SISU:s studiematerial och vår egen ”NIF-modellen” som diskussionsunderlag en realistisk bild av den egna och lagets förmåga. Väck tankarna kring hur laganda och ett stöttande kamratskap kan göra laget ännu starkare. Koppla samtalet till andra lag i Nybro IF Fotboll. Kommentar: I mötet med motståndaren formas bilden av lagets styrka. Bygg en långsiktig ”vinnarkänsla” genom att steg för steg lära lite till. Det är



en fin känsla när laget för första gången vinner över ett tidigare oöverbärligt motståndarlag.

### **Teori**

Efter denna fas ska spelarna praktiskt förstå och behärska baskunskaperna i fotboll. Börja förstå grunderna i anfallsspelet med spelbarhet och spelavstånd som centrala begrepp. Likaså grunder i försvarsspelet: försvarssida och markeringsspel.

### **Rekommenderat träningsinnehåll**

Stort fokus på den funktionella tekniken och spelförståelsen. Alltså så mycket spelmomentträning som möjligt. Locka fram tankeverksamheten med styrande regler i spelet. Alla ska börja förstå grundläggande begrepp i anfallsspel – spelbarhet, spelbredd, spelavstånd, speldjup – och i försvarsspel – försvarssida, markering, press, understöd. Låt spelmönstren växa fram ur spelarnas förståelse. Använd SvFF:s tematräningar som utgångspunkt. Servera inte mönstren i överdrivet drillande av färdig och fixerad speluppbyggnad. Fotboll handlar om kreativ problemlösning i situationen (så som den upplevs av spelaren) och är ingen utantill läxa.

Bra att öva extra i denna ålder. Passning och skott med vrist, helvolley, lobb. Nick. Bryta tackla motlägg. Finta dribbla: skottfint/klackfint/tempofint anfallsspel/spelförståelse. Försvarsspel/markering.

Målvaktspel/hoppteknik/höga bollar fallteknik/inspark.

Snabbhetsträning. Fortsatt enbart fokus på lekfull snabbhetsträning, koordination, reaktion och hoppspänst. Tvärtomleken som ni hittar bland våra diplomövningar är hur kul som helst. Styrka i form av grodhopp/upphopp/enbenshopp + bålträning måste i ökad omfattning.





# Spelar- och ledarutvecklingsplan – Nybro IF- Fotboll

## **Tränarmanual åldern 13 - 16 år – SPELFORMEN 9 mot 9 och 11 mot 11**

### **Allmänna förutsättningar och utgångspunkter**

#### **Grundläggande**

Kamratskap och fotbollsintresse står fortfarande i fokus men nu kan perspektiven breddas med domarutbildningar, ledarskapsutbildning och ledaruppdrag i de yngre ungdomslagen.

#### **Lärande – att lära sig spelet och bli bättre i fotboll**

Spelarna har utvecklat individuella färdigheter och börjat lära sig anfallsspelets grundförutsättningar. Under ungdomsåren utvecklas kollektiva anfalls- och försvarsmetoder där så småningom lagets spelsätt och formation och spelarnas roller blir avgörande för hur vi ska ta oss förbi motståndare och komma till målchanser när vi har bollen och tvärtom när vi inte har den.

#### **Förutsättningar - Träning**

Under fotbollssäsongen tränar vi minst 2,5 - 3 gånger per vecka under tiden ungdomarna spelar 9 mot 9. För ungdomar som spelar 11 mot 11 tränar vi minst 3 gånger per vecka. Under inomhussäsongen tränar vi minst två gånger per vecka. Uppehåll kan och bör tas i 2 – 4 veckor i november. Sommaruppehåll kan tas i 3 – 4 veckor under företrädesvis juli månad.

#### **Förutsättningar - Match**

Lagen deltar i seriespel genom Smålands Fotbollsforbund. Hemmamatcher i seriespel spelas på Victoriavallen företrädesvis. Vi strävar efter att ha minst 2 st 9-spels-lag i varje ålderskull och minst ett 11-spelslag i varje ålderskull. Från 13 års ålder redovisas resultat och tabeller på Smålands FF:s hemsida. Spelarutveckling, prestation och lärande ska vara i mer i fokus än resultat. Viktigt är att våra lag anmäls och spelar i rätt serie utifrån sin kunskapsnivå för att få utmanande, utvecklande och jämna matcher. Att spela i en för svår eller för svag serie är sällan utvecklande. Ingen match är så viktig att den måste vinnas till vilket pris som helst. Vi strävar inte efter att maximera lagets spelstyrka i 13 – 14 års ålder. Däremot är det OK att anmäla seriespelande lag i en svårare serie och en medel eller svagare serie. I sådana fall är det lämpligt att ledare



också anpassar lagets spelstyrka efter vilken serie man spelar i. Detta gäller endast om man i åldersgruppen har minst två lag. De olika serienivåerna, i de fall en åldersgrupp tävlar med lag på olika nivåer, ska fungera som utbildningsmiljöer, där spelare kan röra sig ”fram” och ”tillbaka”. Grundprincipen är annars för åldern 13 – 14 år att vi strävar efter att ha jämna lag i seriespelet och likvärdig speltid för spelarna. I åldern 13 – 14 år startar vi också arbetet med åldersintegrering, som en metod att skapa länkar mellan åldersgrupperna och kunna ge spelarna de utmaningar som spelaren behöver. Åldersintegrering ska i första hand utgå från spelarens behov av att få en extra utmaning och inte från lagets behov av förstärkning. Den egna åldersgruppen är annars prioriterad upp till 15 års ålder. Undantag är DM för 14-årslaget.

I åldern 15 – 16 år ska våra ungdomslag spela i så bra serier som möjligt. Det är då också här tillåtet att spela med de spelarna som kommit lite längre i sin utveckling, om man har två lag i åldersklassen. Åldersintegrering ska tillämpas i syfte att få ett så lagstarkt lag som möjligt.

### **Läger och cuper**

Vi rekommenderar laget i 13 år att spela flera lokala cuper under säsongen, några utomhus och någon inomhus. När laget är 14 år rekommenderar vi utomhuscupen Eskilsminne cup eller Laxacupen och när laget är 15 eller 16 år rekommenderar vi Gothia Cup i Göteborg. Lagen spelar under vinterhalvåret 2 - 3 inomhuscuper och deltar alltid i vår egen Bigso Box cup.

Extra träningsdagar eller mini-läger på hemmaplan rekommenderas på olika skollov, exempelvis sportlov och påsklov.

### **Viktigt att tänka på**

Vi strävar efter att uppmuntra kamratskap, lagmoral och individuellt ansvar också utanför den egna åldersgruppen. Äldre spelare ska lära sig att ta hand om de yngre spelare. Motivationens drivkraft är viktigt att reflektera över. Under tonåren tappar många ungdomar motivation att fortsätta med idrott och väljer då att sluta helt. Vi vet att gemenskapen med kompisarna i laget, känslan av delaktighet och självbestämmande är grundläggande faktorer som håller ungdomarna kvar i fotbollen. Första prioritet är därför att lyssna på varje enskild individ och hitta former i verksamheten som passar den enskilda individen. En svacka kan ersättas av ett nyväckt intresse ett år senare om vi är flexibla i våra krav. Ingen eller få lämnar en rolig och utvecklande verksamhet. Ofta är det fysisk mognad som avgör hur duktig man är i dessa åldrar. Chansen att ha ett lag att utveckla ända upp i juniorålder ökar med ett ledarskap där varje enskild spelare blir sedd och bekräftad. Stimuleras de sent utvecklade spelarnas intresse, kommer de ikapp sina tidigt utvecklade kompisar så småningom. Tänk på att det kommer dröja tio år innan spelarna är som bäst ... om de har fortsatt att spela fotboll.

### **Utbildning - Spelarutbildning**

Alla intresserade och motiverade spelare har möjlighet att delta i förbundets spelarutbildningsverksamhet, när den är ”öppen” för alla. Lagens tränare kan också stödja enskilda spelare att anmälas till förbundets lägerverksamhet. Under vintern erbjuds föreningens ungdomsmålverkter att gå Målvaktsträning.



### **Utbildning - Domarutbildning**

Alla intresserade 13 åringar ska erbjudas möjlighet att delta i domarutbildning, som föreningen arrangerar i samverkan med Kalmar Fotbollsdomarklubb. Skulle spelare som är 14 – 16 år också vilja delta, ska utbildning erbjudas också. Föreningen arrangerar föreningsdomarutbildning en gång per år. Efter genomgången utbildning, ska föreningen erbjuda några matcher att döma under året, under förutsättning att ungdomen själv vill. Föreningens ungdomsdomare dömer i första hand matcher i 3 mot 3, 5 mot 5 och 7 mot 7 mot en liten ersättning. Är någon föreningsdomare intresserad av att fortsätta och bli förbundsdomare erbjuder Nybro IF Fotboll utbildning.

### **Utbildning - Ledarutbildning**

Alla intresserade 15 och 16-åringar ska erbjudas möjlighet att delta i ledarutbildning. Utbildningen genomförs internt av föreningens instruktörer. Vill ungdomen ta ett ledaruppdrag, ska plats erbjudas i ungdomslag i de yngre åldrarna till att börja med.

### **Spelar- och ledarrekrutering**

Spelare som vill börja spela fotboll i Nybro IF Fotboll i denna ålder ska i största möjliga mån ha spelat fotboll tidigare för att kunna beredas plats. Nybörjare som vill spela fotboll i åldern från 13 år kan beredas plats först om det finns en ”Nybörjar-grupp”. Men om ledarna i respektive lag kan bereda plats för nybörjare, ska träning kunna erbjudas i syfte att kunna börja spela fotboll i Nybro IF Fotboll. Om vi inte har tillräckligt med ledare kan vi tvingas ha kölista i denna ålder tills nya ledare rekryteras. Föräldrar, vårdnadshavare och anhöriga ska i så fall tillfrågas. Nuvarande ledare i träningsgruppen ska försöka att hjälpa till i rekryteringen av nya ledare/tränare. Från 14 - 15 års ålder kan föreningen och dess ungdomsansvariga eller ungdomsråd också tillsätta tränare, som i första hand kompletterar befintliga ledare.

Föreningen erbjuder under året kontinuerligt informationsmöten där verksamhetens idéer och rutiner presenteras. Föreningen anordnar också regelbundet utbildningsträffar för nya tränare och andra ledare till träningsgruppen. Det är viktigt att nya ledare rekryteras i samband med att nya barn rekryteras. De nya ledarna får därefter Nybro IF:s ledarkläder samt nycklar.

### **Obligatoriska utbildningar - ledare**

Ledarna ska gå en 9 mot 9 workshop när barnen är 12 år, dvs året innan man börjar i spelformen. För ledare som har 11 mot 11-lag, ska workshop för denna spelform ske när ungdomarna är 14 år, även då ett år innan man börjar i aktuell spelform. För alla ledare i Nybro IF ingår också en utbildning i Nybro IF-modellen. Första steget på förbundets tränarutbildningsstegen är SvFF D-utbildningen. Minst två av ledarna i träningsgrupperna ska ha tränarutbildning SvFF D. Rekommendationen är att alla ledare har denna utbildning för barn i åldern 13 – 16 år. Från 13 år rekommenderas också att minst en av ledarna har genomfört UEFA C-utbildningen. Från 15 år ska minst en av ledarna ha genomfört UEFA C-utbildningen. Utbildningarna rekommenderas att genomföras när vi inte har tävlingssäsong.



## Riktlinjer

- **Fotboll är otroligt roligt att spela!** Gör träningarna roliga och utvecklande. Utgå från spelet.
- **De sociala banden.** Forskning visar att en avgörande faktorn för att behålla ungdomar inom idrotten är de sociala banden. Ungdomar vill spela fotboll med sina kompisar, och tillsammans med sina kompisar känna att de utvecklas och har roligt – det gäller alla! Om den lovande spelarens svagare kompis slutar ökar risken att också ”stjärnan” försvinner. Helst skall man aldrig behöva välja mellan en idrottssatsning och sina kompisar, både och är bäst. Vårt självklara mål måste därför vara att skapa en verksamhet där så många som möjligt tycker att är roligt att spela fotboll i Nybro IF Fotboll! Det ger dubbla vinster: Klubben får en bred verksamhet och en bra grogrund för en stimulerande idrottssatsning. För spelarna blir laget en fast punkt i tillvaron, en rolig och trygg miljö under tonårstiden.
- **Gemenskap.** Klubbkänslan skall främjas genom gemensamma aktiviteter över åldersgränser och mellan pojk- och flicksidan om sådan kommer att finnas i framtiden.
- **Kvalitet.** Vi stödjer oss mot SvFF:s spelarutbildningsplan, Smålands FF:s utbildningsmatris. Våra tränare skall därför gå Svenska Fotbollförbundets utbildningar och därigenom få verktygen till genomtänkt och rolig träning.
- **Realism.** Viktigt att ledarna förmedlar en realistisk bild av både individernas och lagens nivå och vad som krävs att för att höja den. Föreningens ungdomsansvarige och fotbollsutvecklarna skall tillsammans med lagledningen förklara för spelarna, ledarna och föräldrarna var åldersgruppen befinner sig i utvecklingen, hur gruppen skall träna och varför.
- **Tävling.** Ur tränarperspektiv skall spelarutveckling vara i fokus. Vi strävar bara efter att ligga så högt i seriesystemet med våra lag som truppen klarar av. Att ligga på en bekväm serienivå som passar en bred trupp skapar en stabil utveckling av laget som helhet och minskar påfrestningarna på truppen.
- **Alla spelares intresse är lika värdefullt.** Att vårda bredden i åldersgruppen har mycket hög prioritet. Varje enskild spelares intresse skall tas på allvar oavsett fysisk mognad. Om åldersgruppen spelar på två olika serienivåer ökar kraven på ledare att motivera och förklara sina laguttagningar. Ungdomarna behöver se att ledarna är rättvisa och kunniga och att alla får chansen att utvecklas.
- **Flera lag men en trupp.** Ledare ska, om åldersgruppen matchar lag på olika nivå, tona ner gränserna mellan de olika serienivåerna. Vi skall inte sträva efter maximalt starka toppade lag för att komma så högt upp i serierna som möjligt. Vi skall ligga på en bra nivå där alla kan få bra utmaningar. Tidigt utvecklade spelare kan med fördel pröva på gästspel i äldre lag för att få nya utmaningar. Ännu viktigare är att sent utvecklade spelare får chansen att växa. Viktigast av allt: Ungdomarna skall se sig själva som en trupp även om man ibland spelar på olika nivå i seriespelet.
- **Trygghet.** Det är viktigt att inte skrämja bort spelare som inte vill hårdatsa för stunden eller håller på med andra idrotter. Intresset kan växla från år till år och från månad till månad. Spelarna måste känna trygga i Nybro IF Fotboll



och se möjligheterna att hitta sin nivå. Puberteten i sig innebär en väldig omställning, då kan det vara skönt att slippa känna press från fotbollen.

- **Värvningsförsök.** Spelare som spelar i distriktslag eller är på uttagningläger kommer att bli utsatta för värvningsförsök. Seriösa klubbar kontaktar först styrelsen eller ungdomsansvariga i Nybro IF Fotboll eller spelarens ledare. Ta telefonnummer och andra uppgifter av den som vill värva. Det är vi i Nybro IF som förmedlar informationen till spelaren i fråga. Gör samtidigt klart för spelaren att Nybro IF Fotboll utgör ett starkt alternativ som förenar social trygghet med kvalificerad träning och goda möjligheter till fortsatt utveckling. Vägen till landslaget går inte alltid via elitföreningarnas ungdomsakademier.
- **Åldersintegrering.** Före 15 års ålder ser vi inga fotbollsmässiga skäl att systematiskt flytta upp spelare i äldre åldersgrupper. Däremot är det en rolig och värdefull stimulans för spelarna att lära känna klubbkompisar i äldre lag och att känna på en svårare spelnivå eller träna mer. Klubben ser de sociala värdena som de viktiga i detta sammanhang. I junioråldern är våra åldersgrupper sammanslagna och samarbeta för att vi skall kunna behålla en bra och bred verksamhet. Därför är mycket vunnet om spelarna redan från unga år känner varandra väl. Åldersintegrering bör initialt baseras på ett rullande schema för ett ganska brett urval av spelare, företrädesvis på träning men även ibland på match vid lämpliga tillfällen. Det exakta utseendet på samarbetet beror i hög grad på förutsättningarna i respektive åldersgrupp. Det får aldrig uppstå ”dragkamp” om enskilda spelare i syfte att maximera lagstyrka i två åldersklasser. Först från 15 års ålder tar sig åldersintegreringen mer systematiska former.
- **Cupstege.** Det är viktigt att läger och sommarcuper används till att bygga sociala band. Planera gärna säsongen tillsammans med åldersgrupperna över och under. 13 år en lokal cup, från 14 år rekommenderas Eskilscupen eller Laxacupen. Från 15 eller 16 år rekommenderar vi Gothia Cup. Föreningen står för anmälningsavgift för laget och alltid ledarnas deltagaravgift. Utöver det, kan föreningens styrelse lämna ett bidrag till lagets deltagaravgifter. Lagen bekostar övrigt på egen hand. Tänk på att våra spelare kommer från hem med mycket olika ekonomiska förutsättningar – lägg ribban så att ingen behöver känna sig utanför.
- **Spelsystem och speluppbyggnad.** En av de roligaste sidorna av fotboll är taktiken. I 9 mot 9 och när man börjar spela 11 mot 11 handlar fotbollstaktiken mest om att sprida ut spelarna över planen så att man får balans i försvarsspelet och lagom spelavstånd i anfallsspelet. Det gäller att skapa begripliga målbilder för hur spelet skall byggas – se SvFF:s Lagspelets metoder. Vi vill stimulera kreativitet och problemlösning så överdriv inte systemtänkandet. Mönstren växer fram av sig själv när spelarna förstår situationens möjligheter. Arbeta med den grundläggande spelförståelsen, tryggheten med bollen och de allmänna begreppen kring speluppbyggnad, anfalls- och försvarsspel (spelbredd, spelavstånd, speldjup, passningsskugga, försvarssida, markering, press, täckning, understöd). Vi vill att föreningens lag utgår från de spelsystemsbeskrivningar som föreningen och Smålands Fotbollförbund rekommenderar i Spelarutbildningsmatrisen och jobba mot våra målbilder (se lathund spelarutbildningen). Se också **Bilaga 1 – Nybro IF – Vårt sätt att spela**, där rekommenderade spelsätt i de olika spelformerna presenteras.



## Regler

- **Cupspel** - ska bygga bredd. Sommarcuperna ska för år 13 och 14 främst vara tillfällen där social samhörighet och solidaritet sätts i fokus; de är inte ett tillfälle att visa upp åldersgruppens representationslag. Åk gärna tillsammans med andra Nybro IF-lag, låt så många som möjligt vara med. Tänk på att man kan anmäla stora trupper och att spelarna då får turas om att spela matcherna. Undvik helst att ha ”träning närvaro” som antagningskriterium.
- **Representationslag** - Strikta representationslag med maximerad spelstyrka få tas ut vid följande tillfällen: DM och avgörande matcher i serier och cuper för 15- och 16 årslag.
- **Alltid rättvis speltid** - Matchcoachen skall alltid sträva efter att alla uttagna spelare får likvärdig speltid. Spelare som rör sig mellan åldersgrupper kan dock få mindre speltid i ett inledande skede. Vi accepterar exempelvis att spelare får göra ett kortare inlägg för att känna på tempot i en äldre årskull. I förekommande fall måste spelaren få förutsättningarna klara före match. Från 15 år kan spelare som kommit längre i sin utveckling få spela mer än andra spelare. Ingen uttagen spelare ska endast få 10 – 15 minuters speltid.
- **Enhetlig klubbklädsel på match och cup** – Nybro IF-kläder gäller alltid när man representerar klubben, såväl bland spelare som bland ledare. Detta är en överenskommelse med våra sponsorer som alla i klubben måste följa.
- **Alltid fair play** - Ledare och spelare i Nybro IF Fotboll skall alltid vara prestigelösa och hålla huvudet kallt – även vid felaktiga domslut och vid hetsiga situationer ute på planen. Goda relationer med domare och motståndare skall vara vårt kännetecken.
- **Ingen alkohol, ingen rökning** - Gör klart för tonåringarna att alkohol och rökning inte hör samman med idrott. Det är givetvis helt oacceptabelt för Nybro IF-ledare och föräldrar att i klubbssammanhang uppträda påverkade av alkohol eller andra droger. Ingen rökning får heller ske under och i anslutning till match.
- **Nivågruppering eller nivåindelning**. Utgångspunkten är att vi i Nybro IF Fotboll även i 13 – 14 års ålder ska vara restriktiva till att nivåindela gruppen efter spelstyrka. Vi strävar efter att i stället använda dynamisk gruppindelning och delar in slumpmässigt efter olika kriterier. Det resulterar i en gruppindelning där alla får spela med alla över tid. Undantag: Om det kommer nybörjare in i gruppen som verkligen behöver komma i kapp med bollkontroll och lära sig övningar. Från 15 år kan nivågruppering och nivåindelning börja tillämpas. Uppdelningen bör då ändå vara tillfällig och under en begränsad del av träningspasset. I matchspel är det tillåtet att spelare som kommit lite längre i sin utveckling få spela mer än övriga. Dock ska alla få speltid, minst en tredjedels matchtid.



## Steg 8 (13 år)

**Träning** – 2 - 3 pass per vecka (75 - 90 min) samt matcher i SmFF:s serier för 9 mot 9.

### Allmänt

Kontinuerligt seriespel i Smålands Fotbollsförbunds regi. Seriespel sker 9 mot 9. Alla lag i åldersklassen deltar nu i riktigt seriesystem. Resultat och tabeller finns på Smålands FF:s hemsida. Ungdomsregistrering och försäkringar blir påtagliga faktorer att hantera inom laget och klubben. Seriespelande lag kan spela på olika nivå, men vi arbetar främst i jämna spelnivåer inom åldersgruppen. Deltagande i flertal cuper under året, både inom- och utomhus. Genomför gärna träningsdagar eller träningshelg på ”hemmaplan” inför vårsäsong/höstsäsong. Försök att passa in detta på loven, ex. Påsklov och sommarlov.

### Spelet

Börja få insikter om spelets komplexitet, börja förstå grundläggande fakta om Positioner, speluppbyggnad, rörelser och enklare taktiska begrepp. Passningarna skall hållas på marken. Trygghet med bollen, första touchen och pass på rätt fot skall vara prioriterat fokus. Då håller vi bollen inom laget

Kommentar: När 11 mot 11 spelet närmar sig ställs större krav på spelarna att ”tänka fotboll” – krav som kan ställas först när den enskilde spelaren är mentalt mogen. Det är långt ifrån alla som fattar med en gång. Ha stort tålamod! Grundläggande taktiska begrepp skall dock börja introduceras för spelarna vid kontinuerliga (men korta) teorigenomgångar där målbilden görs tydlig. (Skapa målbilder: lagspelets metoder och spelarens färdigheter).

### Individen

Börja intressera sig för spelet fotboll. Kolla matcher med A-laget, matcher i Allsvenskan och på TV. Börja förstå vad som krävs för att få en bra utveckling. Kommentar: Individuella samtal kan fungera inspirerande. Uppmuntra ambitiösa spelare att prova andra idrotter för att förbättra fysik och allsidighet. Ambition skall alltid uppmuntras! Samtidigt är det viktigt att inte skrämman bort spelare som inte ser poängen med att satsa superhårt. Spelarna i denna ålder har fortfarande mycket tid att bara njuta av sitt fotbollsspelande, drömma om och tänka på sin satsning inför kommande år.

### Gruppen

Hitta och känna tillhörighet. Inse vilken nivå man själv och laget befinner sig på och lockas att vilja bli (ännu) bättre. Nu gäller det att få spelarna att förstå att det handlar om träning. Det gäller också att få spelarna att förstå att klubben är större än det enskilda laget och att det är en tillgång. Äldre spelare har mycket att lära ut. Använd RF-SISU:s studiematerial och vår egen ”NIF-modellen” som diskussions-underlag. Kommentar: Det är viktigt att tänka långsiktigt. Som tränare skall du inte fokusera på den egna gruppens maximerade spelstyrka utan att utveckla den samlade styrkan i gruppen Räkna med att några starka spelare på sikt kan komma att försvinna från gruppen, då gäller det att andra spelare kan ta över de centrala rollerna.



### **Teori**

Regler för 9 mot 9. Fotbollstermer. Allmänt om spelsystem med mera. Taktiska samlingar. Kosthållning. Livsföring, vila, sömn.

### **Rekommenderat träningsinnehåll**

Utveckla tidigare teman (de från 10 - 12 år) och utgå sedan från SvFF:s tematräningar. Fortsatt betoning på smålagsspel och speluppfattning. Bygg helheten med verktygen från det stora 7 mot 7 spelet. Introducera idéer omkring rörelse med och utan boll – Triangelspel, instick, överlapp. Öva spelmoment två mot två, tre mot tre, fyra mot två och så vidare. Befäst och utveckla kunskaper om anfallsspelets grunder: speldjup, tillbakaspel, spelvändning, spel på markerad spelare, andravåg, skapa yta.

Träna på försvarsspelets grunder (markeringsförsvar och kombinationsmarkering), främst försvarssida och markering, men också på press, understöd, täckning. Bra att öva i denna ålder. Utgå från helheten i spelet. Tipsa om detaljerna: Inlägg, inläggsfint, hörnor. Tackling/motlägg. Omställning till försvarsspel vid inspark, hörna och frispark.

Målvaktsspel vid hörna/frispark/inlägg. Snabbhetsträning/styrka. Fortsatt fokus på snabbhet och snabbhetsstyrka (hopp samt styrkegymnastik för bålen med egen kropp som redskap). Ingen konditionsträning utöver den man får av fotbollsspel är egentligen nödvändig. Det är ofta slöseri med tid att skicka ut 13 – 14-åringar på löprundor när de i stället kan gå ut och träna skott och brassefotboll.

Spelsystem och speluppbyggnad. I vår spelarutbildningsplan följer vi SvFF:s rekommendationer i syfte att skapa ett flexibelt anfallsspel och ett individuellt präglat markeringsspel i försvaret. Det skall uppstå många en mot en-situationer, både i försvar och i anfall. Betona likaså att alla i laget, oavsett position, har uppgifter i både försvar och anfall. Med klara målbilder för vad spelet går ut på kommer spelarna enkelt klara av övergången till 11 mot 11 vid 15 års ålder. Se också **Bilaga 1** – *Nybro IF – Vårt sätt att spela, där rekommenderade spelsätt i de olika spelformerna presenteras.*

Vi rekommenderar att träningen enligt konceptet ”Knäkontroll” fortsätter i åldern 13 – 16 år, och att de är en självklar del i träningen.





## Steg 9 (14 år)

**Träning** – 2,5 - 3 pass per vecka (75 - 90 min) samt matcher i SmFF:s serier för 9 mot 9.

### Allmänt

Kontinuerligt seriespel i Smålands Fotbollsförbunds regi. Seriespel sker för sista året i 9 mot 9 och spelarna får ökad känsla för spelets natur. Konkurrenssituationen i serierna hårdnar. Resultat, tabeller finns på Smålands FF:s hemsida. Spelarövergångar, licenser och försäkringar blir fortsatt påtagliga faktorer att hantera inom laget och klubben. Seriespelande lag kan spela på olika nivå, men vi arbetar främst i jämna spelnivåer inom åldersgruppen. Deltagande i flertal cuper under året, både inom- och utomhus. På sommaren rekommenderas Eskilminnes Cup i Helsingborg, Kalmar FF:s Sommarcup eller Laxacupen i Halmstad. Genomför gärna träningsdagar eller träningshelg på ”hemmaplan” inför vårsäsong/höstsäsong. Försök att passa in detta på loven, ex. Påsklov och sommarlov.

### Spelet

Se och förstå spelets möjligheter. Spelarna är trygga med bollen, löser situationen och hitta nya ytor – så att trianglar byggs upp. Målchanser skapas genom tryggt passningsspel.

Kommentar: Arbeta med ett grundspel, och anfall på djupet. Kontrollera bollen i anfallsspelet, spela bollen på marken, involvera alla lagdelar. Uppmuntra till kreativitet och egna initiativ. Dribbla och SKJUUT! (Skapa målbilder: lagspelets metoder och spelarens färdigheter).

### Individen

Älska fotboll! I alla dess aspekter. Kolla matcher, spela matcher, snacka om matcher! Känna tillfredsställelse i den egna satsningen på fotboll – världens mest fängslande sport!

Kommentar: Tänk brett, få ungdomarna att inse alla fascinerande aspekter av fotbollskulturen. Fotboll är mer än bara proffsdrömmar och Champions League

### Gruppen

Arbeta mot en tydligt uttalad klubb- och lagkänsla. Förstå att klubben är mer än bara det egna laget. Fördjupa diskussionen. Vad är föreningsdemokrati? Använd RF-SISU:s studiematerial och vår egen ”NIF-modellen” som diskussions-underlag.

Kommentar: Lev sedan som ni lär: Varje enskild spelare skall bemötas med rättvisa och omtanke på alla plan. Positiva ”morötter” som deltagande vid större cuper på hemmaplan eller på andra platser är andra viktiga faktorer för att svetsa samman laget.

### Teori

Fortsätt att arbeta med fotbollstermer. Allmänt om spelsystem med mera. Taktiska samlingar. Kosthållning. Livsföring, vila, sömn.

### Rekommenderat träningsinnehåll

Fortsätt utveckla tidigare teman (10 - 13 år). Matchlika spelövningar är grunden. Fortsätt introducera idéer kring rörelse med och utan boll – trianglar, instick, väggspel,



inlägg o.s.v. Öva spelmoment två mot två, tre mot tre, fyra mot två och så vidare. Repetition av anfallsspelets grunder: speldjup, tillbakaspel, spelvändning, spel på markerad spelare, andravåg, skapa yta. Repetition av försvarsspelets grunder: markering, press, understöd, täcka. Bra att öva i denna ålder: skott/bicykleta, nick. Kroppstackling. Väggspele, djupledslöpning, frilägen.

Målvaktens spel: frilägen, inlägg.

Snabbhetsträning/styrka. Upplägget förblir detsamma: Efter uppvärmning med boll är det bra att köra koordinationsstege, reaktionsövningar, sprint och hopp under 5-8 minuter i början av varje pass. Nu behöver styrkegymnastiken lite mer tid, men kan med fördel vara utspridd som korta inslag mellan fotbollsövningarna och som avslutning på passet. På så vis märks knappt den ökade intensiteten. Utfallssteg är mycket effektiv snabbhetsträning.

Spelsystem och speluppbyggnad. I vår spelarutbildningsplan följer vi SvFF:s rekommendationer i syfte att skapa ett flexibelt anfallsspel och ett individuellt präglat markeringsspel i försvaret. Det skall uppstå många en mot en-situationer, både i försvar och i anfall. Betona likaså att alla i laget, oavsett position, har uppgifter i både försvar och anfall. Med klara målbilder för vad spelet går ut på kommer spelarna enkelt klara av övergången till 11 mot 11 vid 15 års ålder. Se också **Bilaga 1** – *Nybro IF – Vårt sätt att spela, där rekommenderade spelsätt i de olika spelformerna presenteras.*

Vi rekommenderar att träningen enligt konceptet ”Knäkontroll” fortsätter i åldern 13 – 16 år, och att de är en självklar del i träningen.



## Steg 10 (15 år)

**Träning** – 3 - 4 pass per vecka (75 - 90 min) samt matcher i SmFF:s serier för 11 mot 11.

### Allmänt

Kontinuerligt seriespel i Smålands Fotbollsförbunds regi. Seriespel sker för första året i 11 mot 11 och spelarna får ökad känsla för spelets villkor. Konkurrenssituationen i serierna hårdnar ytterligare och flera lag/föreningar kanske försvinner eller upphör. Resultat, tabeller finns på Smålands FF:s hemsida. Spelarövergångar, licenser och försäkringar blir fortsatt påtagliga faktorer att hantera inom laget och klubben. Seriespelande lag kan spela på olika nivå, där åldersintegrationen börjar på riktigt. Deltagande i flertal cuper under året, både inom- och utomhus. På sommaren rekommenderas för 15- eller 16 årslaget Gothia Cup i Göteborg. Genomför gärna träningsdagar eller träningshelg på ”hemmaplan” inför vårsäsong/höstsäsong. Försök att passa in detta på loven, ex. Påsklov och sommarlov. En integrerad verksamhet mellan 15 – 16 åringar kan ske, om rätt förutsättningar finns. Detsamma gäller också enstaka spelare från 15 års ålder, vilka kan erbjudas träning och spel med föreningens A-lag. Även i detta fall om rätt förutsättningar finns och spelaren själv vill och att detta är den bästa utvecklingsmiljön för spelaren.

### Spelet

Vi fortsätter att sträva efter en anfallsinriktad och passningsorienterad fotboll. När laget lär sig hantera spelets komplexitet och många möjligheter närmar vi oss fotboll både som problemlösning likt schack och glimtvis som en vacker konstart. Kommentar: När spelarna har grundtrygghet i spelet och har trygghet till improvisation och att bryta mönster både taktiskt och tekniskt visar sig lösningar som ”ingen trodde var möjliga”! Vi vinner härliga segrar mot på pappret övermäktiga motståndare och njuter. Spelare ska uppmuntra varandra att spela smart, göra det oväntade, söka tillfällena att utmana ”naturlagarna” och höja sig över dem – det omöjliga är alltid möjligt för de som älskar spelet (i alla fall före avspark). Skapa målbilder: lagspelets metoder och spelarens färdigheter.

### Individen

Roliga träningar ger spelare med hög ambition och lustfylld satsning ett positiva resultat.

Kommentar: Det långsiktiga tänkandet och det målmedvetna arbetet skall nu börja ge frukt. Fotboll blir extra roligt när man märker hur mycket man lärt sig.

### Gruppen

Se sig själv, laget och klubben som representanter för list och elegans.

Kommentar: Nu skall alla veta vad en ”förening” är och hur föreningsdemokratien fungerar i en ideell förening. Använd RF-SISU:s studiematerial och vår egen ”NIF-modellen” som diskussionsunderlag.

### Teori

Fortsätt att arbeta med fotbollstermer. Arbeta mer med spelsystem med mera. Taktiska samlingar och diskussioner ökar.



### Rekommenderat träningsinnehåll

Utveckling av speluppbyggnaden. Utgå från styrt smålagsspel med riktning. Använd de enkla passningsdrillarna till att finslipa teknik – ställ större krav på tempo och teknik. Träna på spel under press (ex. Tvåzonsövningen och Trezonsövningen). Fortsätt att nöta rörelse med och utan boll – djupled, diagonalt, platsbyten, överlapp, V-löpningar.

Bra att öva extra i denna ålder. Bollmottagning/göra sig spelbar. Vändning/täcka bollen, vändning/kroppsfint. Passningsspel/lyfta blicken, överlapp/v-löpning/u-löpning, position vid inlägg. Individuellt försvarsspel.

Målvaktens spel: Parader/styra bollar.

Snabbhets träning/styrka. Utökad styrketränningsförberedande gymnastik under vintern, med fokus på mage, rygg, ljumskar och lårets baksida. Introduktion i skivstångsteknik. Observera: endast med kvastskäft eller stång utan vikter som förberedelse för skivstångsträning när kroppen vuxit färdigt. Brottnings träning ger utmärkt allsidighet och kan lämpligen läggas in under försäsong som komplement. Spelsystem och speluppbyggnad. Föreningen rekommenderar 15-årslag att spela 4-3-3 med en rak backlinje. Det vill säga en fyrbackslinje med alternerande innerbackar, ett mittfält bestående av en lite mer defensiv spelare (balansspelare) och två mer offensiva spelare, samt tre anfallare där den centrala anfallaren har en något mer framskjuten placering än de båda ytteranfallarna (plogform). Ungefär samma utgångspositioner gäller i både försvarsspel och anfallsspel. Spelsystemet för 15-åringar tar därmed steget mot en mer kollektiv prägel där spelarna skall hitta vägar att samarbeta och tillsammans hitta lösningar som är bra för laget.

Anfallsspelet skall bestå av enkla snabba passningar hellre än enstaka svåra. I speluppbyggnaden skall ambitionen vara ett ökat tålamod genom att bollen oftare rullas runt i backlinjen innan speluppbyggnaden påbörjas. Vidare rekommenderas att man skall arbeta med 2 mot 1- eller 3 mot 2-situationer (jobba med Överlapp/väggspel). Så kallade instick till ytteranfallare bakom motståndarnas ytterbackar kan naturligt utnyttjas med 4-3-3. Överlappning blir ett annat användbart vapen när ytterback eller närmsta offensiva mittfältare löper utanför ytteranfallaren. I mitten uppstår många möjligheter till väggspel när någon av de offensiva mittfältarna kombinerar med centrala anfallaren. I försvarsspelet rekommenderar Smålands FF ett försvarsspel baserat på kombinationsmarkering. Det är en blandning av zonmarkering, det vill säga att man markerar den motståndare som befinner sig i den egna zonen, och man-man-markering som innebär att man markerar och följer samma spelare under ett helt anfall. I ett kombinationsmarkeringsförsvar är det bortre mittbacken (back nummer tre från bollsidan räknat) som är huvudansvarig för djuptagning i backlinjen. Vilken av mittbacksspelarna som hamnar som nummer tre varierar. Detta kallas i fotbollsvärlden för ”alternerande innerbackar”. Ju närmare eget mål man kommer desto större blir inslaget av man-man-markering och vice versa.

Se också **Bilaga 1** – *Nybro IF – Vårt sätt att spela, där rekommenderade spelsätt i de olika spelformerna presenteras.*

Vi rekommenderar att träningen enligt konceptet ”Knäkontroll” fortsätter i åldern 13 – 16 år, och att de är en självklar del i träningen.



## Steg 11 (16 år)

**Träning** – 3 - 4 pass per vecka (75 - 90 min) samt matcher i SmFF:s serier för 11 mot 11.

### Allmänt

Kontinuerligt seriespel i Smålands Fotbollsförbunds regi. Seriespel sker för andra året i 11 mot 11. Konkurrenssituationen i serierna hårdnar ytterligare och flera lag/föreningar kanske försvinner eller upphör. Deltagande i flertal cuper under året, både inom- och utomhus. På sommaren rekommenderas för 15- eller 16 årslaget Gothia Cup i Göteborg. Genomför gärna träningsdagar eller träningshelg på ”hemmaplan” inför vårsäsong/höstsäsong. Försök att passa in detta på loven, ex. Påsklov och sommarlov. Under året börjar ungdomarna i gymnasiet, på många sätt ett vägskäl i livet. Kompisgänget i fotbollen kan bli den fasta punkten i en annars turbulent tid. Gymnasiet ställer nya krav. Samtidigt vet vi att idrottande ungdomar tenderar att klara av skolarbetet bättre än andra. Idrott och skola kompletterar varandra på ett bra sätt. Idrottsgymnasier är ett alternativ för de allra mest intresserade. Träningsdosen börjar skilja sig mycket. De allra mest motiverade kan träna 4 - 5 pass i veckan i klubben (inklusive fysträning) och ytterligare pass med skolan, medan det kan räcka med 2 - 3 pass i veckan för andra. Här är det viktigt att Nybro IF Fotboll kan behoven för de hårdast satsande ungdomarna med åldersintegration, samarbete med föreningens A-lag, och genom hjälp till individuell träning. Full integration med 15-årslag kan ske, om rätt förutsättningar finns. Spelare kan flyttas upp till föreningens A-lag för träning och matcher.

### Spelet

Behärska spelets möjligheter, behärska tekniken för varje möjlighet. Alla spelare deltar i anfallsspelet och alla spelare deltar i försvarsspelet. Omställningar mellan anfall och försvar sker snabbt. Det gäller att snabbt uppfatta och värdera matchsituationen och agera snabbt och säkert. Anfallsspelet kännetecknas av ett passningsinriktat djupledsspel genom alla spelytor för att komma till avslut. Spelvändningar och djupledsspel bakåt är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget på ett säkert sätt. I försvarsspelet krymper laget motståndarnas spelytor. Det sker genom ett bollorienterat försvarsspel i form av zonmarkering och/eller positionsförsvar, där de kollektiva försvarsmetoderna och försvarsspelets grundförutsättningar – särskilt press och täckning – är viktiga moment. Skapa målbilder: Lagspelets metoder och spelarens färdigheter

Kommentar: Det är nu man börjar inse vad lite fysisk och mental mognad i de tidigare åren betyder i det långa loppet och hur avgörande det är med ett brinnande intresse.

### Individen

Vilja att visa omgivningen och kanske hela världen att Nybro IF Fotboll spelar smart och någon gång (nästan) briljant! Väck särskilt tankarna om ledarskap. Kanske är det dags att börja utbilda sig till ledare?

### Gruppen

Känn glädje för laget och klubben, värdesätt det mångåriga kamratskapet. Vänskapen som grundlagts under flera år kommer att bestå – inget svetsar samman människor så



som ett gemensamt intresse i kombination med utmaningar där både sorg och glädje delas av alla.

Kommentar: Åren går och inte riktigt alla spelare blir proffs eller stjärnor i allsvenskan – men ett pressat vristskott vid den bortre stolproten kommer alltid att vara lika njutbart oavsett sammanhang. Det finns alla skäl i världen att fortsätta spela även om vägen inte leder till drömmarnas mål. Fotboll är ändå oslagbart roligt!

### **Teori**

Ännu mer fokus på spelsätt och spelsystem. Motståndares styrkor och svagheter kan också tas upp. Fortsätt att arbeta med fotbollstermer. Taktiska samlingar och diskussioner ökar.

### **Rekommenderat träningsinnehåll**

Fortsatt utveckling av spelförståelsen. Utgå från smålagsspel och matchlika övningar. Nu kan man jobba mer med de enkla passningsdrillarna – men större krav på tempo och teknik. Överför övningarna till funktionell teknik i matchspel. Träna på rörelser med och utan boll – djupled, diagonalt, platsbyten, överlapp, V-löpningar. Börja fokusera på inlägg och spelet i straffområdet. I försvar skall zonspelet utvecklas: zon, överflyttning, press, täckning blir allt viktigare begrepp.

Bra att öva extra i denna ålder. Skott/helvolley bortre fot. Täcka bollen/hålla motståndaren på avstånd, tvåfotsdribbling mm. vändning/överstegsfint. Diagonallöpning, skapa ytor för andra, timing för att undvika offside. Försvarsspel/understöd.

Målvaktens spel: utboxning.

Snabbhetsträning/styrka. Utökad styrketräning, med fokus på mage, rygg, ljumskar och lårets baksida + introduktion i skivstångsteknik. Påbörjad grundstyrketräning på gym. Spelsystem och speluppbyggnad. För 16-årslag rekommenderar föreningen att man spelar 4-4-2 eller 4-3-3. Spelsystemet 4-4-2 bygger på positionsspel där varje spelare tar mest ansvar sin egen zon. Markering ersätts av press och täckning. Spelsystemet 4-4-2 bygger på att man jobbar upp och ner i sin zon. I anfallsspelet vill man gärna få med fler spelare varför 4-2-4 eller 3-4-3 bättre karakteriserar utgångspositionerna där.

Idealet är ett varierat passningsspel som bygger på många, snabba, enkla passningar hellre än få enstaka svåra. På kanten kan yttermittfältaren via djupledspassning komma ner bakom backlinjen, eller ytterback komma till inlägg genom överlappning. I straffområdet skall en anfallare gå på första stolpen och en anfallare på andra stolpen, en yttermittfältare går längre bort för att ta emot överlänga inlägg, ena innermittfältaren går mot straffpunkten och den andra innermittfältaren kommer på andravågen. Ett annat sätt att komma till avslut är via samarbete mellan anfallarna. Detta kan ske via de traditionella 2 mot 1-situationerna (överlapp, väggspel och överlämning) eller via instick (passningar i djupled) efter mottagning eller överhopp följt av U- eller V-löpningar.

I försvarsspelet skall spelaren närmast bollen pressa bollföraren samtidigt som de andra spelarna täcker ytor. Då bollen spelas vidare är det en annan spelare som pressar och övriga täcker. Man brukar säga att ”när bollen går, då går pressaren”. Naturligtvis täcker man i första hand de farligaste ytorna. Ibland kan den pressande spelaren



behöva hjälp och då kan den närmaste medspelaren ge understöd. Det är dock viktigare att täcka än att ge understöd. Möter man lag som spelar 4-3-3 skall man utnyttja de fria ytorna som uppstår på kanterna på mittfältet (hållet mellan ytteranfallare och ytterback). Spelvändningar in i dessa ytor är ofta effektiva, exempelvis genom att mittback eller innermittfältare kan nå dessa ytor. Defensivt måste man hantera det numerära underläget på mitten. Ett sätt är att låta yttermittfältare försöka pressa och styra motståndarnas ytterbackar så att de måste spela bollen ut på kanten. Ett annat sätt är att flytta in den borte yttermittfältaren till det centrala mittfältet. När 4-4-2 möter 4-4-2 blir ofta "kampen" mellan spelsystemen oavgjord. Det uppstår inga "hål" att utnyttja, mer än möjligtvis för ytterbackarna i speluppbyggnadsfasen. Det som avgör är i stället lagets balans och spelarnas prestation.

Spelet bygger på att alla jobbar i zoner som överlappar varandra. Försvarsspelet blir allt mer av ett samarbete som inbegriper hela laget i varje moment. Som kollektiv försvarsmetod används i första hand överflyttning och i andra hand centrering. I 4-4-2 finns en risk att varje lagdel blir för rak och därmed isolerade från varandra. Motståndarna kan då utnyttja ytorna mellan lagdelarna. Detta kräver en mogen speluppfattning. Spelarna måste ha en utgångsposition där han/hon snabbt kommer in i press (gärna så att motståndaren aldrig hinner vända). Det är också viktigt att lagets längd, det vill säga avståndet från anfallare till backlinje hålls förhållandevis konstant och inte blir för stort.

#### **Fördjupning vid spel 4-4-2**

Lagdelarnas uppgifter i detta fullt utvecklade 4-4-2 spel kan sammanfattas så här: Målvakten skall spela långt ut med uppgift att dirigera fyrbackslinjen i försvarsspelet. Vid spel med en rak backlinje har målvakten större ansvar för att täcka och ge understöd till backlinjen i djupled (det vill säga, inte vara rädd för att rusa ut). För att klara det behöver målvakten ha en förhållandevis hög utgångsposition. När målvakten tagit bollen ska spelet sättas igång snabbt, gärna på marken. Backlinjen består av fyra spelare som i utgångsläget spelar i rak linje. Backarnas positioner avgörs av bollens och medspelarnas position. Varje spelare ansvarar för en zon. Bollförande motspelare skall pressas av den som ansvarar för zonen, övriga täcker ytor. Felvänd bollhållare pressas hårt, rättvänd bollhållare styrs utåt ena kanten. När laget täcker ytor prioriteras alltid de farligaste ytorna. Det är viktigt att pressen riktas utåt mot sidlinjen (hindra spelvändning) och att hela laget flyttar över mot bollen. Yttermittfältaren skall dock pressa motståndarnas ytterback bort från kanten och inåt. På så vis kan egna ytterbacken i stället koncentrera sig på att täcka ytan innanför motståndarnas yttermittfältare. Om man utgår från att ha ett bra försvarsspel och alltid ha egna spelarna på försvarssida så ökar möjligheterna till ett bra och snabbt omställningsspel. Nyckel till detta är den kollektiva överflyttningen och att yttermittfältaren styr inåt i banan (där hela laget gjort det trångt). Mittfältet består av två innermittfältare och två yttermittfältare. I defensiven utgår respektive innermittfältare från sin zon: när bollen kommer in i zonen går man fram och sätter press på bollhållaren. Den andra innermittfältaren faller då en aning. För yttermittfältarna gäller en liknande arbetsfördelning. Om bollen är på "min" kant tas steget fram för att sätta press på motståndarnas ytterback, den borte yttermittfältaren faller då nedåt och in i banan för att täcka. När yttermittfältaren sätter hög press på ytterbacken ska det ske ifrån kantlinjen och inåt så att motståndaren tvingas spela



bollen in i planen (alltså ej längs kanten) till en yta där vi är övertaliga. Övertaliga blir vi genom att bortre yttermittfältare flyttar in så hon eller han får kontakt med innermittfältarna. Offensivt skall innermittfältet ha djup i speluppbyggnaden, där närmaste innermittfältare oftast möter och bortre innermittfältare tar en offensivare position, för att bland annat kunna ge understöd till mötande forward. Vid de längre uppspelen är andrabollarna viktiga att vinna. Yttermittfältarnas utgångspositioner skall balansera mellan anfall och försvar. Detta innebär att endast yttermittfältaren på bollsidan kan ha en bred och hög utgångsposition och att han/hon sedan dynamiskt anpassar sin position efter bollen (till exempel faller in). Anfallarna ska skapa förutsättningar för hela lagets anfallsspel. För att lyckas måste man jobba tillsammans. Utgångsläget är att vara ganska nära varandra och att den ena anfallaren möter (ofta den närmaste) medan den andra (ofta den bortre) går i djupled. Man skapar ytor för varandra och man är understöd åt varandra. Anfallare är ofta med i uppspelsfasen med tillbakaspel till mittfält för att sedan dyka upp i avslutningsfasen igen. Defensivt är anfallarnas uppgift att styra motståndarnas uppspel till ena kanten och sedan förhindra dem att vända på spelet. Detta görs ofta så att närmaste anfallaren stänger tillbakaspel från ytterback till närmsta mittback och att bortre anfallaren faller ner i ytan centralt mellan backlinje och mittfält.

Se också **Bilaga 1** – *Nybro IF – Vårt sätt att spela, där rekommenderade spelsätt i de olika spelformerna presenteras.*

Vi rekommenderar att träningen enligt konceptet ”Knäkontroll” fortsätter i åldern 13 – 16 år, och att de är en självklar del i träningen.