

SPELARUTBILDNINGSPLAN

Principer i olika spelformer



Sundsvalls FF

Version 1, 2022

Så spelar och tränar vi 3 mot 3



I sin utveckling så är bollen i fokus det gör att individuell utveckling är viktigt.

Fysisk grundkvalitet: koordination, fotarbete

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

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

 Färdigheter för laget	Färdigheter för laget ALLA är försvarare!
 Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Vända Passera motståndare	Färdigheter för spelaren Bryta
 Extra färdigheter för målvakten	Extra färdigheter för målvakten

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 6-7 år

Antal träningar per spelare och vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

Principer

Anfall	Framåt om det går
Försvar	Ta tillbaka boll när vi tappar den

Så spelar och tränar vi 5 mot 5

Fysisk grundkvalitet: Koordination, fotarbete, löpteknik



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

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

<p>Färdigheter för laget Spelbarhet</p>	<p>Färdigheter för laget</p>
<p>Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Ta emot bollen</p> <p>Vända Passa – framåt! Utmana, finta och dribbla</p>	<p>Färdigheter för spelaren Bryta Markera</p> <p>Pressa</p>
<p>Extra färdigheter för målvakten Rulla bollen</p> <p>Kasta bollen</p>	<p>Extra färdigheter för målvakten Fånga bollen</p> <p>Kasta sig</p>

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 8-9 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60-75 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

Principer

Anfall	Framåt om det går spela rättvänd/halvt rättvänd spelare, bortre foten
Försvar	Skydda central korridor Två lagdelar, pressa och täcka

Så spelar och tränar vi 7 mot 7

Fysisk grundkvalitet: Koordination, löpteknik, fotbollssnabbhet, fotarbete

Spelsystem: 1-3-2-1, 1-3-3

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Samla laget i lagdelar.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Ha de flesta av avsluten i straffområdet. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Förhindra avslut i straffområdet. 	

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

 Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspel 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning 	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Täckning Nedflyttning
 Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen 	<ul style="list-style-type: none"> Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Pressa Tackla
 Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Kasta bollen 	<ul style="list-style-type: none"> Kasta bollen 	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Palming Bryta djupledspassning

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 10-12 år	
Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Principer & arbetssätt	
Anfall	Framåt om det går, bakåt om vi måste Centralt om det går, på kant om vi måste Passa till Rättvänd spelare, halvt rättvänd spelare
Försvar	Håll motståndare framför och utfanför dig Skydda central korridor Försvarssida, press/täckning

Så spelar och tränar vi 9 mot 9

Fysisk grundkvalitet: Fotbollssnabbhet, Rörlighet, koordination, fotarbete kanske lite styrka

Spelsystem: 1-3-3-2, 1-3-4-1

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. Ha spelbarhet i alla spelytor. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. Vara spelbara i spelyta 2 och 3. 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. Förhindra passningsalternativ. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Samla laget i lagdelar. Förhindra spel genom lagdelarna.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Ha de flesta av avsluten i straffområdet. Vara snabba på returer. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Förhindra avslut i straffområdet. Vara snabba på returer. 	

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

 Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspel Avledande rörelse *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning 	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Centrering Understöd Täckning Nedflyttning Överflyttning
 Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Nicka Pressa Tackla Blockera
 Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Utspark Kasta bollen 	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen Palming Bryta djupledspassning Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
Löpningsövningar med hastighets- och riktningförändringar.

Fotbollspyskologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 13-14 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Principer & arbetssätt

Anfall	Framåt om det går (korridorer), bakom mots backlinje Spela igenom motståndares linjer, runt om vi måste (spelytor) "Diamanten" el "Romben"
Försvar	Skydda centrala korridorer, håll motståndare framför/utanför Motst får ej spela igenom våra försvarslinjer



Så spelar och tränar vi 11 mot 11

Fysisk grundkvalitet: Styrka, rörlighet, uthållighet

Spelsystem: 1-3-4-3 alt 1-3-5-2, 1-4-4-2

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. Ha spelbarhet i alla spelytor. Ha spelbarhet i alla korridorer. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. Vara spelbara i spelyta 2 och 3. Vara spelbara i flera korridorer. 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. Förhindra passningsalternativ. Förhindra spel framför och bakom backlinjen. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Samla laget i lagdelar. Förhindra spel genom lagdelarna. Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Ha de flesta av avsluten i straffområdet. Vara snabba på returerna. Ha många löpningar in i straffområdet. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Förhindra avslut i straffområdet. Vara snabba på returerna. Försvara ytor i straffområdet. 	

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

Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspel Avledande rörelse 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning Positionsbyten 	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Centrering Understöd 	<ul style="list-style-type: none"> Täckning Nedflyttning Överflyttning
Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka 	<ul style="list-style-type: none"> Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Nicka 	<ul style="list-style-type: none"> Pressa Tackla Blockera
Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Utspark 	<ul style="list-style-type: none"> Kasta bollen 	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen 	<ul style="list-style-type: none"> Palming Bryta djupledspassning Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter.

Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 15-19 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-7 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Principer & arbetssätt

Anfall	Se nedan
Försvar	Se nedan



Speluppbyggnad

Positionering - spelytor / korridorer En grundförutsättning för att vi ska kunna kontrollera speluppbyggnaden är vår positionering;

- Positionering i alla korridorerna för att utnyttja planens bredd
- Positionering i alla spelytor för att utnyttja planens djup Lagets positionering i Speluppbyggnad är även en viktig del för att lyckas med vår Återerövring

Numerärt överläge I vår Speluppbyggnad vill vi skapa ett numerärt överläge i spelytorna och korridorerna. Detta för att, med kontroll, kunna spela oss förbi motståndarnas linjer (lagdelar). Ifrån Speluppbyggnaden vill vi, med kontroll, ta oss förbi motståndarnas linjer, helst centralt (se passningsstrategier). Beroende på motståndarnas organisation (formation) och arbetsätt i förhindra speluppbyggnad (hög / låg press) kan vi justera vår positionering för att skapa ett numerärt överläge. Ett numerärt överläge ger oss förutsättningar för spelvändningar där vi genom att flytta bollen mellan korridorerna kan skapa en obalans i motståndarnas försvarsorganisation. Det leder till att vi, med kontroll, kan ta spelytor och spela igenom motståndarnas lagdelar i de centrala korridorerna. **Spelbarhetsprincip** En viktig del för att kunna skapa numerära överlägen och ta spelyta för spelyta är våra

Spelbarhetsprinciper – att göra sig spelbar beroende på bollhållarens situation och position.

- Bollhållaren under press – minska spelavståndet, spelbarhet framför och bakom motståndarnas linje.
- Bollhållare ej under press - spelbarhet i eller bakom motståndarnas linje.

Passningsprioriteringar För att med kontroll ta oss förbi motståndarnas lagdelar och press använder vi oss av passningsprioriteringar. Våra passningsprioriteringar tydliggör var på planen vi helst vill spela och vilka ytor vi prioriterar beroende på vart vi har bollen. Vi strävar efter att, med kontroll, spela bakom motståndarnas lagdelar och linjer mot så låg siffra som möjligt (se skiss). Är det inte möjligt att spela till en lägre siffra vill vi behålla den i den aktuella ytan och i sista hand spela till en högre siffra.



Förhindra speluppbyggnad

Positionsförsvaret med markeringsinslag I Förhindra Speluppbyggnad utgår vi från ett positionsförsvaret med markeringsinslag.

Press Pressen är viktig för att styra motståndarna till de yttre korridorerna, använda sidlinjen (minska deras spelyta), begränsa alternativ för bollhållaren samt erövra bollen. För att laget ska behålla organisationen pressar centrala spelare motståndarnas centrala spelare och ytterspelare pressar motståndarnas ytterspelare. I vår press krävs aktioner med maximal hastighet i våra förflyttningar och en närhet till bollhållaren. Pressavståndet (närheten) ska tvinga ner blicken på bollhållaren, förhindra denne från att spela bollen framåt och möjliggöra erövring av bollen genom duellspel. Vi vill tvinga motståndarna att spela framför våra lagdelar och strävar efter att pressa motståndarna till de yttre korridorerna för att där erövra bollen.

Täckning Vid press intar medspelarna en position för att täcka de centrala korridorerna och förhindra att motståndarna spelar igenom våra lagdelar. Spelare som intar en position för täckning har även en understödjande funktion för att snabbt kunna pressa sin närmsta motståndare.

Markering Vid högt försvarsspel innehåller vårt försvarsspel markeringsinslag. Den närmsta spelaren är fortfarande ansvarig för att pressa bollhållaren mot de yttre korridorerna, men de näst närmsta medspelarna runt omkring bollhållaren markerar de närmsta motståndarna samt skyddar och täcker de centrala korridorerna.

Triggers För att tydliggöra när laget ska intensifiera vår press för att erövra bollen använder vi oss av taktiska och situationsanpassade triggers; • Taktiska triggers genomförs utifrån motståndarnas speluppbyggnad och en del i lagets matchplan inför den specifika matchen. • Situationsanpassade triggers utifrån situationer och aktioner i matchen.

- Passning bakåt av motståndarna
- Boll i luften Lång passning i sidled
- Felvänd bollhållare
- Misslyckad aktion; missad passning, mottagning

Kollektiva försvarsmetoder För att hålla laget kompakt och förhindra att motståndarna spelar igenom våra lagdelar samt i de centrala korridorerna använder vi oss av de kollektiva försvarsmetoderna; •

Centrering • Uppflyttning • Nedflyttning • Överflyttning

Dessa kollektiva metoder och förflyttningar kräver maximal hastighet av samtliga spelare för att bibehålla lagets kompakthet.

Fysiska grundkvalitet i fotboll



Ålder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	5	5	8	9
Löpteknik	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	5	6	8	9
Fotbollssnabbhet	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	5	6	7
Fotarbete	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	4	5	6
Styrka	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1	1
Uthållighet	10	10	10	10	10	7	6	5	4	3	1	1	1	1
Rörlighet	5	5	5	4	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3



