



# SPELARUTVECKLINGSPLAN



**SIGSTUNA IF**

## Fotboll



# Prioritering av fysiska grundkvaliteter





## 3 mot 3

Så tränar och spelar vi

### 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



Färdigheter för spelaren

Driva  
Skjuta

Vända

Försök tidigt att få spelarna att använda bägge fötterna under träning

Färdigheter för spelaren

Bryta



Extra färdigheter för målvakten

Extra färdigheter för målvakten

### Prioriteringar

Jag och bollen som grund  
Fokus på koordination och balans  
Rulla, kasta och fånga bollen  
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

### Fotbollpsykologi

Bollglädje, försöka skapa en miljö som gör att spelarna tränar hemma för att det är kul med fotboll!!

### Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6-7 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1 st. Ingen nivåanpassning.
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet. Ingen nivåindelning eller nivåanpassning, skillsträning. Smålagsspel 3-3 2-2
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per spelare och år. Ingen nivåindelning.
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

# 5 mot 5

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Alltid ha press med understöd på bollhållaren.			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.

 <b>Färdigheter för laget</b> Spelbarhet	<b>Färdigheter för laget</b> Uppflyttning, återerövring efter bolltapp, kollektivt
 <b>Färdigheter för spelaren</b> Driva Skjuta Ta emot bollen Vända Passa Utmana, finta och dribbla	<b>Färdigheter för spelaren</b> Bryta Markera Pressa
 <b>Extra färdigheter för målvakten</b> Rulla bollen Kasta bollen	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> Fånga bollen Kasta sig

## Prioriteringar

Jag och bollen som grund  
Fokus på koordination och balans  
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.  
Första touch (med bägge fötterna)  
Återerövring efter bolltapp

## Fotbollspyskologi

**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.

## Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8-9 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st, max en nivåanpassad.
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema, 2-mot2 skillsträning med spelare som kommit lika långt, smålagsspel med spelare som kommit lika långt. Nivåanpassa övningarna.
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per spelare och år. Ingen nivåindelning.
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



# 7 mot 7

## Så tränar och spelar vi



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi...	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt...		<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt...	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi...
<ul style="list-style-type: none"><li>Skapa tid och yta genom att springa och passa.</li><li>Hjälpa varandra genom att vara spelbara tidigt och tydligt.</li><li>Ha högt tempo med och utan boll.</li><li>Söka medtagningar in i fria ytor.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Framåt i spelriktning</li><li>Fylla på (spelare utan boll följer med i kontringen)</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Direkt återerövra bollen när vi förlorat den.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Alltid ha press med understöd på bollhållaren.</li><li>Hålla ihop laget genom överflytt mot bollsida och uppflytt för att minska ytorna och tiden för motståndarna.</li></ul>

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

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

### Prioriteringar

Fokus på koordination och balans  
Smålagsspel där färdigheter som tränats sätts på prov på liten yta  
Första touch där medtag in i yta tränas dels isolerat i färdighetsövningar som sedan kopplas in i smålagsspel  
Mot 12-års ålder kan spel på tredje spelare vara prioritering att träna (hjärnkoordination)  
Återerövring efter bolltapp  
Första touch (med bäge fötterna)

### 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.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st. Max två med nivåanpassning.
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen. Nivåanpassa övningarna. Smålagsspel prioriterat
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong. Nivåanpassa för jämnt motstånd.
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher



<b>Ledartäthet</b>	1 ledare / 10 spelare
<b>Ledarutbildning</b>	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7
<b>Föräldrautbildning</b>	Fotbollens Spela Lek och Lär



## 9 mot 9

### Så tränar och spelar vi

<b>Anfallsspel</b>		<b>Omställningar</b>	<b>Försvarsspel</b>	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi...	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt...		<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt...	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska ...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• skapa tid och yta genom att springa och passa in i ytor på rättvända spelare.</li> <li>• styra motståndarna med och utan boll för att skapa och passa in i fördelaktiga ytor.</li> <li>• hjälpa varandra genom att vara spelbara tidigt och tydligt.</li> <li>• ha högt tempo med och utan boll.</li> <li>• Sträva efter övertalighet i önskvärda ytor dvs skapa 2 mot 1, 3 mot 2 osv</li> <li>• söka medtagningar in i fria ytor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vid bollvinst ha som första tanke att spela bollen framåt.</li> <li>• erbjuda många offensiva löpningar i maxfart.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direkt återerövra bollen när vi förlorat den.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vi alltid ha press med understöd på bollhållaren.</li> <li>• Vi hålla ihop laget genom överflytt mot bollsida och uppflytt för att minska ytorna och tiden för motståndarna.</li> <li>• Anfallare pressa och styra motståndarna att spela in bollen centralt eller upp på kanten och där vinner vi bollen.</li> </ul>
<b>Teoretiskt förklara spelet fotboll</b> <b>Spelytor</b> <b>Korridorer</b>			<b>för att Förhindra och rädda avslut</b> ska vi...	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• vid förbisplade anfallare: Mittfältare fördröja och styra motståndarna ut mot kanterna för att komma ihop och hitta positioner</li> <li>• Vid förbisplat anfall och mittfält: Undvika att motståndarna passar bollen över eller mellan vår backlinje genom att närmsta spelare stöter och övriga faller.</li> </ul>	

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



#### Färdigheter för laget

*Spelbarhet	*Speldjup
*Spelbredd	*Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspelet	Överlappning
Avledande rörelse	

#### Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	



#### Färdigheter för spelaren

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla
Nicka	

#### Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera



#### Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

#### Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassning
Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

### Prioriteringar

Kollektiva anfalls och försvarsmetoder bör prioriteras i detta skede  
 Smålagsspel kopplat till lagdelar kan tränas här (försvar, mittfält)  
 Fokus på att få upp tempo i alla delar av en träning (snabbare fötter)  
 Första touch (med bägge fötterna)  
 Direktåtererövring



## 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.

### Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



## 11 mot 11

### Så tränar och spelar vi

#### Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

##### i Speluppbyggnaden ska vi...

- skapa tid och yta genom att springa och passa in i ytor på rättvända spelare.
- styra motståndarna med och utan boll för att skapa och passa in i fördelaktiga ytor.
- hjälpa varandra genom att vara spelbara tidigt och tydligt.
- ha högt tempo med och utan boll.
- Sträva efter övertalighet i önskvärda ytor dvs skapa 2 mot 1, 3 mot 2 osv
- söka medtagningar in i fria ytor.

##### i Kontringar ska vi snabbt...

- vid bollvinst ha som första tanke att spela bollen framåt.
- erbjuda många offensiva löpningar i maxfart.

för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi...

- Cutback
- Få in bollen i golden zone
- Fyll på med spelare i straffområdet
- Avsluta anfallet

#### Omställningar

#### Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

##### i Återerövringen ska vi snabbt...

- Direkt återerövra bollen när vi förlorat den.

##### i Förhindra speluppbyggnad ska vi...

- vi alltid ha press med understöd på bollhållaren.
- Vi hålla ihop laget genom överflytt mot bollsida och uppflytt för att minska ytorna och tiden för motståndarna.
- Anfallare pressa och styra motståndarna att spela in bollen centralt eller upp på kanten och där vinner vi bollen.

för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi...

- vid förbisplade anfallare: Mittfältare fördröja och styra motståndarna ut mot kanterna för att komma ihop och hitta positioner
- Vid förbisplat anfall och mittfält: Undvika att motståndarna passar bollen över eller mellan vår backlinje genom att närmsta spelare stöter och övriga faller.

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



#### Färdigheter för laget

*Spelbarhet	*Speldjup
*Spelbredd	*Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspel	Överlappning
Avledande rörelse	Positionsbyten

#### Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	



#### Färdigheter för spelaren

#### Färdigheter för spelaren

Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka	Vända Passa Utmana, finta och dribbla	Bryta Markera Nicka	Pressa Tackla Blockera
--	---	---------------------------	------------------------------



<b>Extra färdigheter för målvakten</b> Rulla bollen Utspark	Kasta bollen	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen	Palming Bryta djupledspassing 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.

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-7 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningen innehåll	Matchlikt och positionsanpassat
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär