



SKENE IF'S SPELARUTBILDNINGSPLAN

Ver.2 2022-04-22

	6-7ÅR 3x3 Individuellt spel	8-9ÅR 5x5 Spel med närmaste medspelare	10-12ÅR 7x7 Kollektivt spel med få spelare	13-14ÅR 9x9 Kollektivt spel med flera spelare	15-19ÅR 11x11 Kollektivt spel med hela laget
Tränare	1/5 barn	1/5 barn	1/7 barn	1/7 barn	1/7 barn
Tränarutbildning	Tränarutbildning C	Tränarutbildning C	Tränarutbildning C/psbörja B, Målvakt C	Tränarutbildning B	Tränarutbildning A
Spelare	Minst 10 per åldersgrupp	Minst 10 per åldersgrupp	Minst 15 per spelargrupp	Minst 20 per spelargrupp	U17 & U19 (20 spelare per spelargrupp)
Träning	1 ggr/vecka	1 ggr/vecka	2 ggr/vecka, morot- & MV-träning	2 ggr/vecka, morot- & MV-träning	3 ggr/vecka, morot- & MV-träning
Matcher					
Cuper	Minst 3-4 cuper per år	Minst 3-4 cuper per år	Minst 3-4 cuper per år	1-3 cuper per år, internationellt motstånd	1-3 cuper per år, internationellt motstånd
Andra aktiviteter	2 ggr/år	2 ggr/år	3 ggr/år	4 ggr/år (1st gästföreläsare)	4 ggr/år (1st gästföreläsare)
Föräldramöte	1-2 ggr/år	1-2 ggr/år	1-2 ggr/år	1-2 ggr/år	1-2 ggr/år
Kontaktperson					
Träning karaktäriseras av	Skapa positiv bild av fotboll Stationsträning med lekar och spel Korta samlingar Variation Enkla övningar Få spelare per lag/grupp Hög aktivitet och många bollkontakter	Skapa positiv bild av fotboll Stationsträning med lekar och spel Korta samlingar Spelträning Variation Enkla övningar Positioner under spelträning Små ytor Få spelare per lag/grupp Hög aktivitet och många bollkontakter	Korta samlingar Spelträning Variation Enkla övningar Positioner under spelträning Små ytor Få spelare per lag/grupp Hög aktivitet och många bollkontakter Korta arbetsperioder Fokus på prestation och att göra sitt bästa Nivåanpassa vissa moment för alla delaktighet	Korta samlingar Spelträning Variation Enkla övningar med fokus på kvaliteten Positionsanpassad träning Små och stora ytor Få och flera spelare per lag/grupp Hög aktivitet och många bollkontakter Taktiskt träning förekommer Fokus på prestation och att göra sitt bästa Nivåanpassa vissa moment för alla delaktighet Målvaktsträning ca 15min	Korta samlingar Spelträning Variation Enkla övningar med fokus på kvaliteten Positionsanpassad träning Små och stora ytor Få och flera spelare per lag/grupp Hög aktivitet och många bollkontakter Taktiskt träning förekommer Fokus på prestation och att göra sitt bästa Korta och långa arbetsperioder Specialträning för målvakt
Match karaktäriseras av	Lika speltid för alla oavsett träningsnärvaro Jämna matcher Mycket speltid, få avbytare Enkla rutiner och genomgångar "Spela som vi tränar" - ett inlärningsställe Låt spelarna lösa matchsituationerna Fairplay Byte i paus	Lika speltid för alla oavsett träningsnärvaro Jämna matcher Mycket speltid, få avbytare Enkla rutiner och genomgångar "Spela som vi tränar" - ett inlärningsställe Låt spelarna prova olika positioner Låt spelarna lösa matchsituationerna Fokus på prestation och att göra sitt bästa Fairplay	Enkla rutiner och genomgångar Jämna matcher Mycket speltid, få avbytare Lika speltid för alla oavsett träningsnärvaro "Spela som vi tränar" - ett inlärningsställe Låt spelarna prova olika positioner Låt spelarna lösa matchsituationerna Fokus på prestation och att göra sitt bästa Fairplay Utse lagkapten per match, rotera i truppen	Rutiner och genomgångar Jämna matcher Mycket speltid, få avbytare Alla uttagna spelare "Spela som vi tränar" - ett inlärningsställe Positionerna börjar renodlas Låt spelarna lösa matchsituationerna Fokus på prestation och att göra sitt bästa Fairplay	Rutiner och genomgångar Jämna matcher Mycket speltid, få avbytare De som tränar regelbundet får spela "Spela som vi tränar" - ett inlärningsställe Positioner renodlas Låt spelarna lösa matchsituationerna Fokus på prestation och att göra sitt bästa Fairplay Taktik
Tränarstil för nivån	Positiv feedback och uppmuntran Tydliga men få anvisningar Träna spelförståelse genom att ställa frågor Uppmärksamhet till alla Ge utrymme för barnens fantasi	Positiv feedback och uppmuntran Tydliga men få anvisningar Träna spelförståelse genom att ställa frågor Uppmärksamhet till alla Ge utrymme för barnens fantasi	Positiv feedback och uppmuntran Tydliga men få anvisningar Träna spelförståelse genom att ställa frågor Uppmärksamhet till alla Låt spelarna ge feedback till varandra	Positiv feedback och uppmuntran Träna spelförståelse genom att ställa frågor Uppmärksamhet till alla Låt spelarna ge feedback till varandra Uppmuntra och utmana spelarens eget beslutsfattande	Positiv feedback och uppmuntran Träna spelförståelse genom att ställa frågor Uppmärksamhet till alla Låt spelarna ge feedback till varandra Uppmuntra och utmana spelarens eget beslutsfattande Låt spelare analysera och utvärdera
Fotbollpsykologi	Känslav av att kunna påverka Tillhörighet i gruppen Göra sitt bästa Jämföra med sig själv Våga misslyckas	Känslav av att kunna påverka Tillhörighet i gruppen Göra sitt bästa Jämföra med sig själv Våga misslyckas	Känslav av att kunna påverka Tillhörighet i gruppen Göra sitt bästa Jämföra med sig själv Fatta egna beslut på planen Positiv feedback mellan spelare Våga misslyckas	Känslav av att kunna påverka Tillhörighet i gruppen Göra sitt bästa Jämföra med sig själv Fatta egna beslut på planen Positiv feedback mellan spelare Våga misslyckas	Känslav av att kunna påverka Tillhörighet i gruppen Göra sitt bästa Jämföra med sig själv Fatta egna beslut på planen Positiv feedback mellan spelare Våga misslyckas
Fotbollsfysiologi	Snabbhet i olika riktningar Rörighet Koordination Hoppa-landa, springa-bromsa, kasta-fånga Perception (balans, syn & hörsel)	Snabbhet i olika riktningar Rörighet Koordination Hoppa-landa, springa-bromsa, kasta-fånga Perception (balans, syn & hörsel) Fifa 11+	Snabbhet i olika riktningar Rörighet Koordination Hoppa-landa, springa-bromsa, kasta-fånga Perception (balans, syn & hörsel) Stryka (Grundstyrka, bål & knäkontroll) Fifa 11+	Snabbhet i olika riktningar Rörighet Koordination Fifa 11+ Perception (balans, syn & hörsel) Stryka (Grundstyrka, bål & knäkontroll) Uthållighet	Snabbhet i olika riktningar Rörighet Koordination Perception (balans, syn & hörsel) Styrka muskeluppbyggande och explosivitet Uthållighet
Färdighet- Laget	Passera motståndare med bollen Press på bollhållaren	Djupledsspel Press på bollhållaren	Djupledsspel Press på bollhållaren Spelavstånd, spelbredd & speldjup Numrera överlägen Uppflyttning i anfallsspel	Djupledsspel Press på bollhållaren Spelavstånd, spelbredd & speldjup Numrera överlägen Uppflyttning i anfallsspel Bollen i rörelse, öka bolltempo Flera passningsalternativ Kollektiva försvarsmetoder	Djupledsspel Press på bollhållaren Spelavstånd, spelbredd & speldjup Numrera överlägen Uppflyttning i anfallsspel Bollen i rörelse Flera passningsalternativ Kollektiva försvarsmetoder Centralt-kant Snabba-omställningar
Färdighet- Spelare	Speluppfattning & perception Driv framåt Beslutsam 1 mot 1 Avsluta Skydda målet Ta bollen Igångsättning	Speluppfattning & perception Driv framåt Beslutsam 1 mot 1 Avsluta Skydda målet Ta bollen Igångsättning	Speluppfattning & perception Driv framåt Beslutsam 1 mot 1 Avsluta Skydda målet Spelbarhet Rättvänd Mottagning Passningar på marken och noggranhet	Speluppfattning & perception Driv framåt Beslutsam 1 mot 1 Avsluta Skydda målet Spelbarhet Rättvänd Mottagning Passningar på marken och noggranhet Agera understödsspelare	Speluppfattning & perception Driv framåt Beslutsam 1 mot 1 Avsluta Skydda målet Spelbarhet Rättvänd Mottagning Passningar på marken och noggranhet Agera understödsspelare Få tillslag Spela enkelt
Spelfilosofi	Alla spelare deltar i försvar och anfall	Lagspel- alla spelare försvara och anfaller Rotera positioner Djupledsspel Skapa målichans och avsluta Press på bollhållaren	Positionsbestämd lagspel Skapa spelytor Djupledsspel Skapa målichans och avsluta Press på bollhållaren Bolliorienterat försvarspel Kontrollera bollen	Positionsbestämd lagspel Skapa & krympa spelytor Kontrollera bollen Djupledsspel Skapa målichans och avsluta Press på bollhållaren Bolliorienterat försvarspel Passningsriktat spel Snabba omställningar Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd	Positionsbestämd lagspel Skapa & krympa spelytor Kontrollera bollen Djupledsspel Skapa målichans och avsluta Press på bollhållaren Bolliorienterat försvarspel Passningsriktat spel Snabba omställningar Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd Snabbt spel