



# SLÄTTA SPORTKLUBBS SPELARUTBILDNINGSPPLAN

*"Så många som möjligt, så länge som möjligt".*

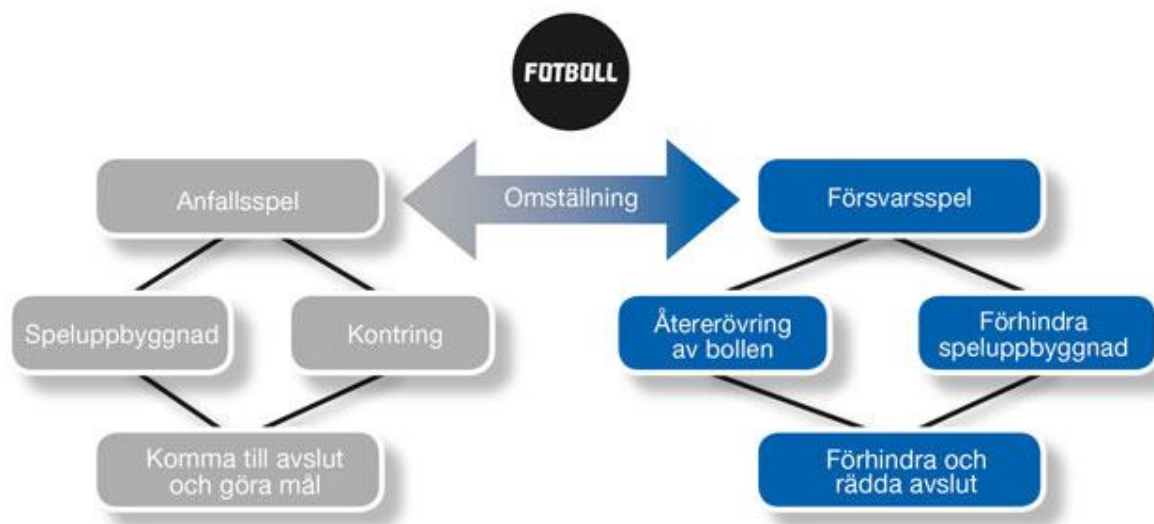
## Långsiktig utveckling

Syftet med en spelarutbildningsplan är att tränare och ledare ska bli medvetna om förningens syn på barn- och ungdomsfotboll samt hur tränings- och matchmiljön bör drivas. Det ger även föräldrarna möjlighet att bilda sig en uppfattning om vad de kan ha för förväntningar på vår verksamhet. Målet är att forma en lärandemiljö som utvecklar spelaren och ger förutsättningar för ett livslångt lärande och en aktiv livsstil. Vår spelarutbildningsplan utgår från *Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan*.

Vi vill att "Så många som möjligt, så länge som möjligt" ska vilja spela fotboll. Det betyder att vi har en långsiktighet i vårt förhållningssätt till verksamheten. Så många som möjligt ska uppleva fotbollsglädje i sitt utövande.

## Spelets grunder

Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel och när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel. Målet med anfallsspelet är att vinna spelytor i djupled och att göra mål. Omvänt är målet med försvarsspelet att vinna tillbaka bollen, förhindra motståndarna från att vinna spelytor i djupled och förhindra dem från att göra mål. Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning och är karaktäristiskt för spelet.



Figur: Spelets skeenden (Svenska fotbollsförbundet)

## Målbild

I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller gemensamma spelformer och spelregler. Spelformerna är framtagna med spelarnas bästa i fokus, och målsättningen är att öka delaktighet, spelglädje och lärande.

Spelarutbildningsplanen är skapad med spelet som utgångspunkt. Det innebär att de rekommendationer som presenteras bygger på hur spelet ser ut i respektive spelform och åldersgrupp. Spelarutbildningsplanen ger en beskrivning av gemensamma utgångspunkter för alla spelformer.

### Spelarutbildningsplan

**3 mot 3**  
**6-7 år**  
Individuellt spel

**5 mot 5**  
**8-9 år**  
Spel med närmaste spelare

**7 mot 7**  
**10-12 år**  
Kollektivt spel med få spelare

**9 mot 9**  
**13-14 år**  
Kollektivt spel med flera spelare

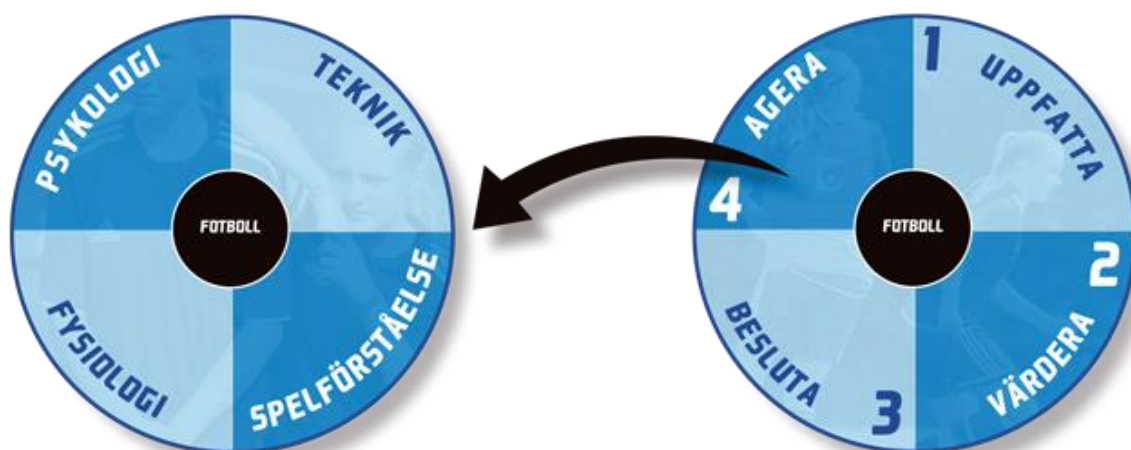
**11 mot 11**  
**15- år**  
Kollektivt spel med hela laget

## Övergripande målbild

Den övergripande målbilden är att alla spelare deltar i anfallsspelet, och att alla spelare deltar i försvarsspelet. Omställningar till anfall och försvar sker snabbt. Spelet kännetecknas av att spelarna uppfattar, värderar, beslutar och agerar för lagets bästa i alla situationer. De olika nivåerna förtydligar vad träningen bör fokusera på i de olika åldrarna.

## Fotbollsaktion

En fotbollsaktion är när spelaren gör ett ingripande. Fotbollsaktionen kan vara sammansatt av flera moment – till exempel när en spelare löper, driver och avslutar med skott. Aktionen kan också vara ett enstaka moment – till exempel en nickduell med upphopp och landning. En aktion varar sällan i mer än i fem sekunder. När en spelare till exempel gör en längre löpning, med eller utan boll, kan dock aktionen pågå i mer än fem sekunder.



För att förstå komplexiteten i en fotbollsaktion bör vi beakta dess olika delar. Innan spelaren utför aktionen behöver hen först *uppfatta* vad som händer, *värdera* situationen, fatta ett *beslut* och *agera* utifrån beslutet. Utföranden och beslutsprocessen påverkas i sin tur av spelarens *psykologi*, *fysiologi*, *spelförståelse* och *teknik*.

Exempel: Ni har en spelare som är nio år och som tydligt förstår spelbredd och speldjup men det ingår inte i målbilden för 6–9 år. Ska ni träna det ändå? Tänk på att träningsfokus är *fotbollsglädje* och att på planen ska barnen *uppfatta*, *värdera*, *besluta* och sedan *agera*.

# Tränare

För att leda och utbilda barn och ungdomar krävs kunskap. Slätta SK kräver att föreningens tränare och ledare genomför tränarutbildningar på den nivå som förbundet rekommenderar. Med en kunskap om fotboll och barns utveckling kan tränaren känna sig trygg i sitt ledarskap samt utbilda lagets spelare med ett pedagogiskt tillvägagångssätt. Utbildningarna skapar även en grund för ett gemensamt fotbollsspråk. I Slätta SK strävar vi efter att ha en tränargrupp kring varje lag.

## Tränarutbildning

Slätta SK strävar efter att varje år erbjuda föreningens tränare, ledare och föräldrar utbildningstillfälle i *Slätta Sportklubbs Spelarutbildningsplan* och *Svenska fotbollförbundets spelarutbildningsplan*. Utöver det har föreningen som krav att tränare genomför Svenska fotbollförbundets olika tränarutbildningar enligt tabellen nedan.

	6-9 år	10-12 år	13-14 år	15-19 år
Tränare	C-diplom	C-diplom	B Ungdom 1	B Ungdom 1+2
Assisterande tränare	C-diplom	C-diplom	B Ungdom 1	B Ungdom 1+2
Hjälptränare	-	-	-	-
Målvaktstränare		C-diplom Målvaktstr. C	C-diplom Målvaktstr. B	B Ungdom 1 Målvaktstr. B

## I praktiken

### Generellt

Som tränare i Slätta SK ger vi positiv feedback, mycket uppmuntran och visar uppmärksamhet till alla. Vi ger få och tydliga anvisningar. Vi tillämpar ett reflekterande ledarskap där vi utvärderar våra träningar och matcher.

Exempel: *Ni har en spelare som missar träningar ibland och inte utmärker sig nämnvärt för sina fotbollskunskaper:* Ni visar uppskattning vid närvaro och ger uppmärksamhet för deltagandet.

Exempel: *Ni har haft en match under helgen där några spelare spelat olika mycket:* Ni reflekterar tillsammans i tränargruppen med utgångspunkt i spelarutbildningsplanen varför det blev så.

### Nivåerna

6-9 år	10-12 år	13-14 år	15-19 år
Ge utrymme för barnens fantasi.	Uppmuntra och uppmana spelarnas eget beslutsfattande.		
	Ge utrymme för spelarna att ta eget ansvar.		
	Låt spelarna ge feedback till varandra.		
	Utvärdera och analysera tränings- och matchperioder med spelarna.		Låt spelarna utvärdera och analysera tränings- och matchperioder.

# Träning

## Generellt

Samlingarna bör vara korta och övningarna enkla men varierande. Träningen ska genomsyras av hög aktivitet, mycket bollkontakt, inga köbildningar och präglas av ett specifikt tema. Arbetsperioderna bör vara korta och 50 – 60 % av träningstiden ska vara spelmoment. Vi värnar alltid om *Fair play* och respekterar *Samsyn*.

Exempel: *Ni har en övning som ni av erfarenhet tycker fungerar bra och som spelarna gillar. En fråga du som tränare kan ställa dig är: Kan vi få in fler bollkontakter men ändå behålla glädjen.*

Exempel: *Ni har en träning där ni har valt temat "Skott" och har 30 spelare men bara två mål: Planera träningen så att spelarna ändå slipper stå i kö.*

Exempel: *Ni har en träning där ni har valt temat "kollektiva försvarsmetoder": Under träningen så är det främst de kollektiva försvarsmetoderna som ni uppmuntar och instruerar spelarna i, t.ex. "bra överflytt"!*

6-9 år	10-12 år	13-14 år	15-19 år
Så mycket boll som möjligt			
Få spelare per grupp			
Lekfullt	Matchlika övningar med fokus på glädje	Matchlika övningar med fokus på kvaliteten	
	Spelarna tränar utifrån varierande positioner	Spelarna tränar mer utifrån specifika positioner	

## Fotbollsphys

Fotboll handlar bland annat om att behärska en rad oväntade fysiska moment vilka beror på hur medspelare och motståndare agerar och hur bollen förflyttas. Rörelsemönstret är oregelbundet och består av löpningar framåt och bakåt, i sidled och med rotationer. Farten i dessa löpningar är ständigt växlande. Ibland kräver situationen att spelarna måste kunna hoppa och landa samt bromsa in för att göra snabba riktningsändringar. I samtliga *fotbollsaktioner* som spelarna utför kombineras fysisk och psykisk förmåga, teknik och spelförståelse.

6-9 år	10-12 år	13-14 år	15-19 år
Ju yngre barnet är, desto mer <i>allsidig</i> bör träningen vara.			
Ju äldre barnet är desto mer <i>specifik</i> bör träningen vara.			

## Färdigheter

### Generellt

	6-9 år	10-12 år	13-14 år	15-19 år	
Anfallsspel	Spelarbarhet				
		Spelavstånd			
		Speldjup			
		Spelbredd			
			Spelvändning		
		Väggspe	Väggspe/överlapp		
	Djupledsspe				
	Driva/Finta				
	Vända				
		Passa kort		Passa kort och långt	
	Medtag				
	Skott				
		Nicka			
			Avledande rörelse		
Försvarsspe	Försvarssida				
	Pressa		Pressa och täcka		
			Överflyttning/Centrering		
			Uppflyttning/Retirering		
			Bryta/Tackla		
			Nicka		
				Återerövring	
			Fasta situationer		

### Målvaktsspe

	6-9 år	10-12 år	13-14 år	15-19 år	
Anfallsspe	Spelarbarhet				
		Speldjup bakåt			
			Spelvändning		
	Rulla/Kasta ut bollen				
				Utspark med volley	
	Medtag				
	Driva				
		Passa kort		Passa kort och långt	
	Försvarsspe	Fånga bollen			
		Kasta sig (fallteknik)			
		Förflytta sig			
			Djupledsspe/Friläge/Inlägg		
			Boxa bollen		

## Matcher

Matchen är ett utbildningstillfälle i likhet med träning. Under matchen låter ledare och föräldrar spelarna själva lösa matchsituationerna. Varje matchtillfälle bör innehålla en individuell eller kollektiv uppgift. Vi värnar alltid om *Fair play* och respekterar *Samsyn*.

Exempel: *En spelare driver bollen på väg mot motståndarnas mål samtidigt som en lagkamrat står fri.* Föräldrar och tränare är tysta och låter spelaren fatta beslut.

Exempel: *Veckan före match har laget tränat väggspel.* En kollektiv uppgift kan då vara att i matchen försöka genomföra tre väggspel per halvlek.

6-9 år	10-12 år	13-14 år	15-19 år
Fokus på att matchen ska vara rolig. Resultatet är oviktigt.	Fokus på att matchen ska vara rolig och utvecklande. Resultatet är oviktigt.		Fokus på prestation och utveckling.
Enkla rutiner och genomgångar.			
Spela som under träning – matchen är ett utbildningstillfälle.	Spela som under träning – matchen är ett utbildningstillfälle som präglas av temat som laget för tillfället tränar på.		
Speltid under match fördelas jämnt bland deltagande spelare. Resultatet är oviktigt.			Mycket speltid och få avbytare.

## Sammanfattning

Syftet med en spelarutbildningsplan är att tränare och ledare ska bli medvetna om föreningens syn på barn- och ungdomsfotboll samt att ge föräldrarna möjlighet att bilda sig en uppfattning om vår verksamhet. Målet är att forma en lärandemiljö som utvecklar spelaren och ger förutsättningar för ett livslångt lärande och en aktiv livsstil. Nyckelordet är *fotbollsglädje*. Vi samarbetar inom föreningen med allas bästa i fokus. Som tränare anammar vi ett reflekterande ledarskap. Träningen är åldersanpassad och matcherna ett stimulerande led i utbildningen. Upp till 16 år ska speltiden fördelas jämnt mellan de som är uttagna till matchen. Resultatet är oviktigt. Vi värnar alltid om *Fair Play*. Vi respekterar *Samsyn* och uppmuntrar barnen att utöva flera idrotter.