

---

# SPELARUTBILDNINGSPLAN

---

## SMEDJEBACKENS FK



*Aldrig aldrig ger vi upp....*

En del av:



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

## 1. 5 mot 5

sid. 3

- 1.1 Spelregler 5 mot 5 sid. 4
- 1.2 Spelets Skeden – Beskrivning av spelet 5 mot 5 sid. 5
- 1.3 Taktik 1-2-2 sid. 6
- 1.4 Årsplanering 5 mot 5 sid. 7

## 2. 7 mot 7

sid. 8

- 2.1 Spelregler 7 mot 7 sid. 9
- 2.2 Spelets Skeden – Beskrivning av spelet 7 mot 7 sid. 10
- 2.3 Beskrivning av Spelplanen sid. 11
- 2.4 Taktik Anfallsspel sid. 12
- 2.5 Taktik Försvarsspel sid. 13
- 2.6 Årsplanering 7 mot 7 År 1 sid. 14
- 2.7 Årsplanering 7 mot 7 År 2 sid. 15
- 2.8 Årsplanering 7 mot 7 År 3 sid. 16

## 3. 9 mot 9

sid. 17

- 3.1 Spelregler 9 mot 9 sid. 18
- 3.2 Spelets Skeden – Beskrivning av spelet 9 mot 9 sid. 19
- 3.3 Beskrivning av Spelplanen sid. 20
- 3.4 Taktik Anfallsspel sid. 21
- 3.5 Taktik Försvarsspel sid. 22
- 3.6 Årsplanering 9 mot 9 År 1 sid. 23
- 3.7 Årsplanering 9 mot 9 År 2 sid. 24

## 4. 11 mot 11

sid. 25

- 4.1 Spelregler 11 mot 11 sid. 26
- 4.2 Spelets Skeden sid. 27
- 4.3 Beskrivning av Spelplanen sid. 28
- 4.4 Taktik Anfallsspel – Speluppbyggnad sid. 29
- 4.5 Taktik Anfallsspel – Kontring sid. 30
- 4.6 Taktik Anfallsspel – Komma till avslut / göra mål sid. 31
- 4.7 Taktik Försvarsspel – Förhindra Speluppbyggnad sid. 32
- 4.8 Taktik Försvarsspel – Återerövring av boll sid. 33
- 4.9 Taktik Försvarsspel – Förhindra och rädda avslut sid. 34
- 4.10 Spelarens färdigheter sid. 35



**5 MOT 5**

**8-9 ÅR**

# SPELREGLER 5MOT 5

---

Storlek planyta: 30x15-20 meter. (30x15m med sarg/nät)

Storlek mål: 3x1.5-2m.

Storlek boll: 3

Speltid: 3x10 minuter vid enskild match.  
3x10 minuter vid sammandrag.

Antal spelare: 4 utspelare och 1 målvakt per lag på planen.  
Rekommedation 4 avbytare per lag.

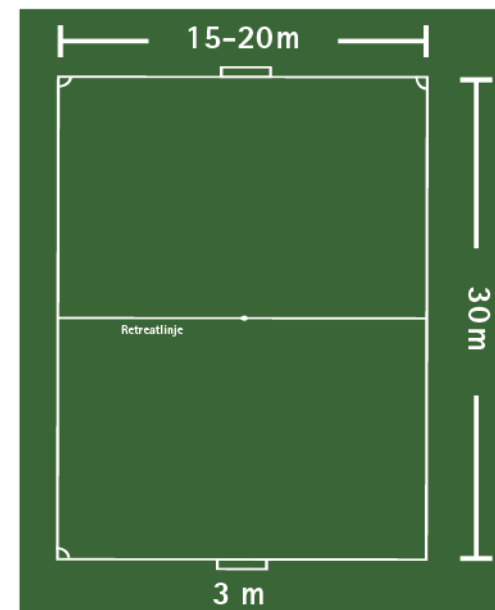
Byten: Fria byten.

Utrustning spelare: Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.  
Enhetliga matchkläder.

Retreatlinje: Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinjen) och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer. Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen eller lägger ner bollen och passar efter marken.

Regler: Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 6 spelare tills ställningen är lika.

*För en fullständig beskrivning av regler och förutsättningar hänvisar vi till dokumentet "Spelregler för barn- och ungdomsfotboll".*



# SPELETS SKEDEN - BESKRIVNING AV SPELET

5 mot 5



## ANFALLSSPEL

UPPGIFT: Passera motståndare med bollen

Speluppbyggnad

Kontring

Komma till avslut och göra mål

Avsluta så många gånger som möjligt!

## FÖRSVARSSPEL

UPPGIFT: Ta bollen

Återerövring av boll

Förhindra speluppbyggnad

Förhindra och rädda avslut

Förhindra avslut framför målet



# TAKTIK / SPELETS SKEDEN - ANFALLSSPEL

## Uppställning :

Vi rekommenderar att spela 5 mot 5 med spelsystemet - 1 målvakt, 2 försvarare & 2 anfallare (1-2-2)

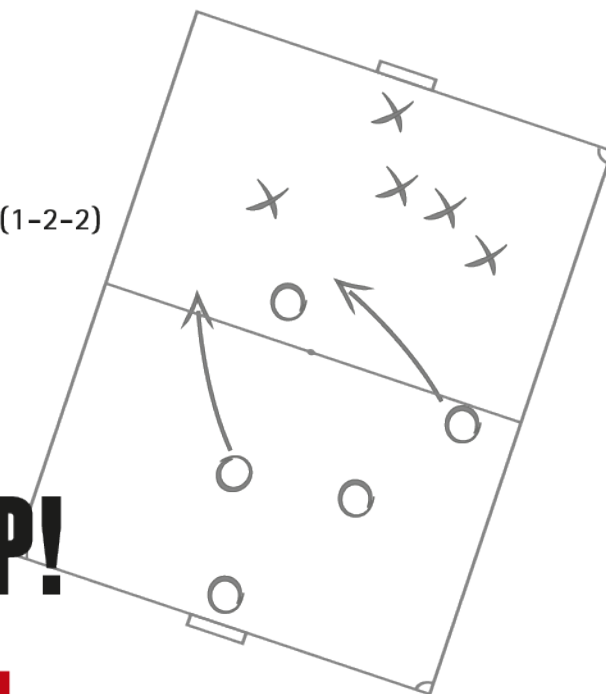
## Komma till avslut och göra mål:

Vi är modiga i 1 mot 1 situationer och vågar utmana motståndarna

## Anfallsspel

Vi använder oss av målvakten vi anfallsspelet.

# GEMENSKAP!



# TAKTIK / SPELETS SKEDEN - FÖRSVARSSPEL

## Försvarsspel

Spelarna är medvetna om att alla spelare deltar i försvarsspelet.

Vi ska pressa intensivt efter tappat boll.

## Förhindra och rädda avslut

Spelarna är medvetna om vikten av att hjälpa varandra för att försvara sitt mål.

# VI VÅGAR LYCKAS!





# ÅRSPLANERING

## 5 mot 5

**Offseason**

**Försäsong**

**Vårsäsong**

**Upphåll**

**Höstsäsong**

**Offseason**

Januari							Februari						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
1							5						
2							6						
3							7						
4							8						
5							9						

Mars							April						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
9							14						
10							15						
11							16						
12							17						
13							18						
14													

### Försäsong

Mars INOMHUS - Fotbollslek, Teknik & Kordination

April - Fotbollslek, Teknik & Kordination

Maj							Juni						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
18							23						
19							24						
20							25						
21							26						
22							27						

### Vårsäsong - Maj/Juni

Vecka 1 - Fotbollslek, Teknik & Kordination

Vecka 2 - Fotbollslek, Teknik & Kordination

Vecka 3 - Fotbollslek, Teknik & Kordination

Vecka 4 - Fotbollslek, Teknik & Kordination

Juli						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
27						
28						
29						
30						
31						

### SOMMARLOV

Augusti							September						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
31							36						
32							37						
33							38						
34							39						
35							40						
36													

### Höstsäsong - Augusti/September

Vecka 1 - Fotbollslek, Teknik & Kordination

Vecka 2 - Fotbollslek, Teknik & Kordination

Vecka 3 - Fotbollslek, Teknik & Kordination

Vecka 4 - Fotbollslek, Teknik & Kordination

Oktober							November							December							
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	
40							44							49							
41							45							50							
42							46							51							
43							47							52							
44							48							53							
							49														

1-2 träningar/vecka

Träning 1 & 2  
Förberedelse- &  
Färdighet/spelmomentsträning

2-3 träningar/vecka

Träning 1 & 2  
Förberedelse- &  
Färdighet/spelmomentsträning

Träning 3  
Förberedelsesträning & Storlagsspel (Match)

2-3 träningar/vecka

Träning 1 & 2  
Förberedelse- &  
Färdighet/spelmomentsträning

Träning 3  
Förberedelsesträning & Storlagsspel (Match)



**7 MOT 7**

**10-12 ÅR**



# SPELREGLER 7 MOT 7

Storlek planyta: 50–55 meter x 30–35 meter. (10–11 år 50x30m / 12 år 55x35m)

Storlek mål: Max 5x2 meter.

Storlek boll: 4

Speltid: 3x20 minuter vid enskild match. 3x15 minuter vid sammandrag.

Antal spelare: 6 utespelare och 1 målvakt per lag på planen.

Rekommedation med 3 avbytare per lag.

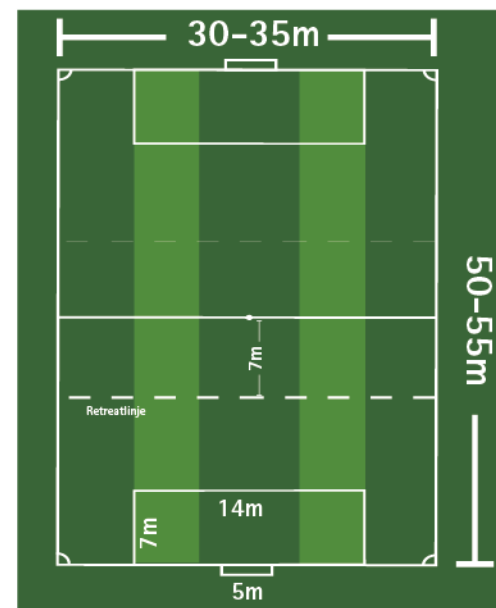
Byten: Fria byten.

Utrustning spelare: Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd. Enhetliga matchkläder.

Retreatlinje: Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer eller fötter. När målvaktsutkast har dömts efter att bollen passerat kortlinjen är bollen i spel genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen. Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och slå en passning med fötterna.

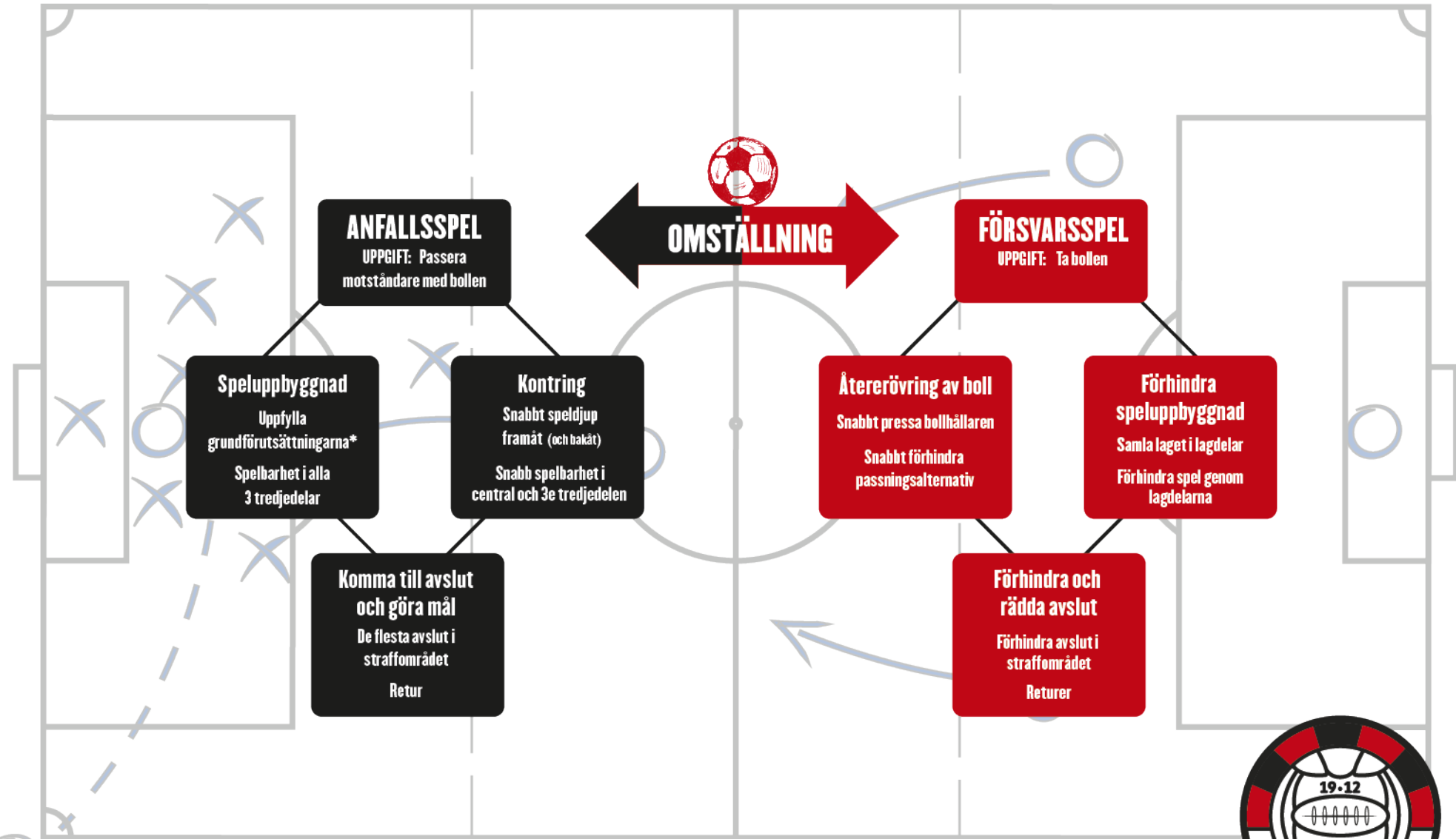
Regler: Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 8 spelare tills ställningen är lika.

*För en fullständig beskrivning av regler och förutsättningar hänvisar vi till dokumentet "Spelregler för barn- och ungdomsfotboll".*



# SPELETS SKEDEN - BESKRIVNING AV SPELET

## 7 mot 7



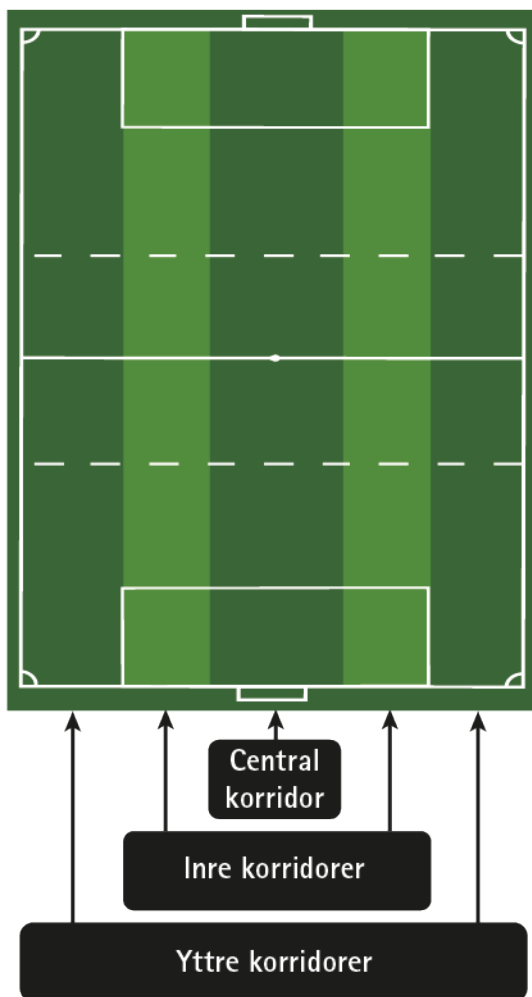
\* Grundförutsättningar som vi prioriterar: Speldjup & Spelbredd (Spelbarhet, Spelavstånd)



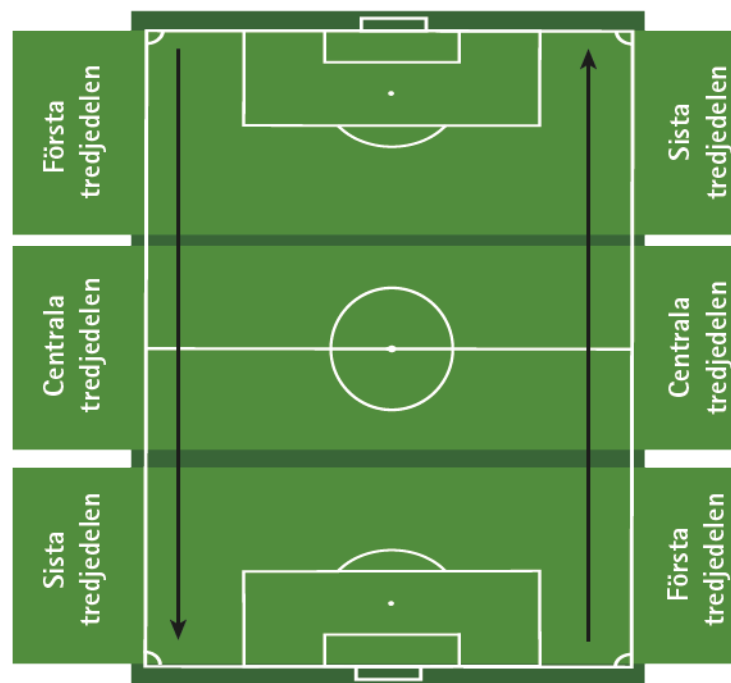
# BESKRIVNING AV SPELPLANEN

7 mot 7

## KORRIDORER



## TREDJEDELAR



# TAKTIK / SPELETS SKEDEN - ANFALLSSPEL

## Uppställning :

Vi rekommenderar att spela 7 mot 7 med spelsystemet - 1 målvakt, 2 backar, 3 mittfältare , 1 central anfallare (1-2-3-1)

---

## Speluppbyggnad:

Uppfylla grundförutsättningarna - I första hand Speldjup och Spelbredd, men även Spelbarhet, Spelavstånd,

Vi vill skapa målchanser genom att bygga upp spelet genom alla 3 tredjedelar och alla 5 korridorerna och hitta avslut från de 3 centrala korridorerna.

---

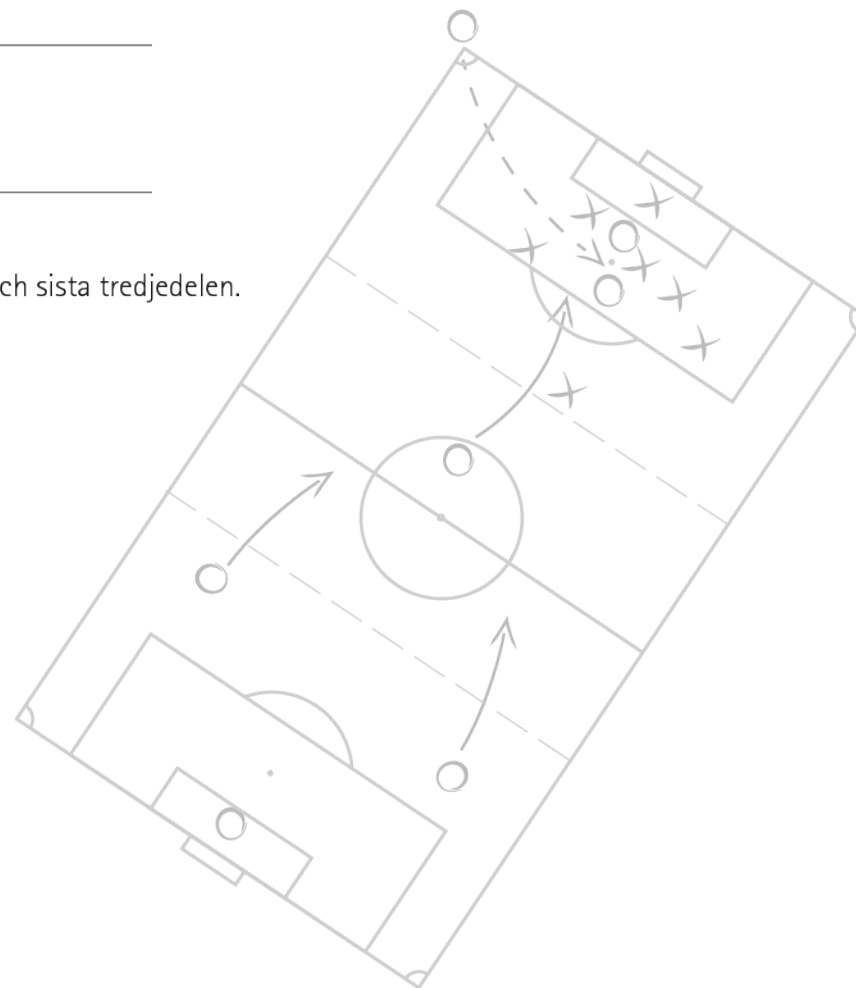
## Komma till avslut och göra mål:

Vi är modiga i 1 mot 1 situationer och vågar utmana motståndarna

---

## Kontra:

Vi är medvetna om möjligheterna att kontra när man återerövrar bollen i centrala och sista tredjedelen.



# SPELGLÄDJE!

# TAKTIK / SPELETS SKEDEN - FÖRSVARSSPEL

## **Förhindra speluppbyggnad:**

Vi centrerar laget och samlar ihop lagdelarna. Vi försvarar max 3 korridorer åt gången.

Försvarsspelet startar högt upp på motståndarnas planhalva ( Sista tredjedelen).

Spelarna ska vara medvetna om vikten av att hjälpa varandra för att lyckas i försvarsarbetet, där fokus sätts även på att hjälpa målvakten i sitt arbete och även att alla spelare deltar i försvarsarbetet.

Försvarsarbetet anpassas efter bollen och medspelarna (positionsförsvaret) i den centrala och tredjedelen och övergår till markeringsförsvaret i första tredjedelen.

---

## **Återerövring av boll:**

Vi ska pressa intensivt efter tappad boll.

# VI VÅGAR LYCKAS!

Offseason

Försäsong

Värsäsong

Uppehåll

Höstsäsong

Offseason

2 träningar/vecka  
Träning 1 & 2  
Förberedelse- &  
Färdighet/spelmoments träning

3 träningar/vecka  
Träning 1 & 2  
Förberedelse- &  
Färdighet/spelmoments träning  
Träning 3  
Förberedelse träning & Stortagsspel (Match)

3 träningar/vecka  
Träning 1 & 2  
Förberedelse- &  
Färdighet/spelmoments träning  
Träning 3  
Förberedelse träning & Stortagsspel (Match)

Januari						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
1						
2						
3						
4						
5						

Februari						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
6						
7						
8						
9						

Mars						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
10						
11						
12						
13						
14						

April						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
14						
15						
16						
17						
18						

Maj						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
18						
19						
20						
21						
22						

Juni						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
23						
24						
25						
26						
27						

Juli						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
27						
28						
29						
30						
31						

Augusti						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
31						
32						
33						
34						
35						
36						

September						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
36						
37						
38						
39						
40						

Oktober						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
40						
41						
42						
43						
44						

November						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
44						
45						
46						
47						
48						
49						

December						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
49						
50						
51						
52						
53						

# ÅRSPLANERING

## 7 mot 7 År 1



### Försäsong

Mars INOMHUS 2V KORDINATION + SPEL SMÅLAG

April - 2V KORDINATION + FYS + SPEL SMÅLAG & MELLANSTORSPEL + TEORI

### Värsäsong - Maj/Juni

Vecka 1 - A-SPEL - Speldjup/spelbredd + MV

Vecka 2- A-SPEL - Speldjup/spelbredd + MV

Vecka 3 - F-SPEL - Förhindra speluppbyggnad press/täckning + MV

Vecka 4 - F-SPEL - Förhindra speluppbyggnad press/täckning + MV

### SOMMARLOV

### Höstsäsong - Augusti/September

Vecka 1 - A-SPEL - Speldjup/spelbredd + MV

Vecka 2- A-SPEL - Speldjup/spelbredd + MV

Vecka 3 - F-SPEL - Förhindra speluppbyggnad press/täckning + MV

Vecka 4 - F-SPEL - Förhindra speluppbyggnad press/täckning + MV

Offseason

Försäsong

Vårsäsong

Uppehåll

Höstsäsong

Offseason

2 träningar/vecka  
Träning 1 & 2  
Förberedelse- &  
Färdighet/spelmomentsträning

3 träningar/vecka  
Träning 1 & 2  
Förberedelse- &  
Färdighet/spelmomentsträning  
Träning 3  
Förberedelsesträning & Storlagsspel (Match)

3 träningar/vecka  
Träning 1 & 2  
Förberedelse- &  
Färdighet/spelmomentsträning  
Träning 3  
Förberedelsesträning & Storlagsspel (Match)

Januari							Februari						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
1							5						
2							6						
3							7						
4							8						
5							9						

Mars							April						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
9							14						
10							15						
11							16						
12							17						
13							18						
14							19						

Maj							Juni						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
18							23						
19							24						
20							25						
21							26						
22							27						

Juli						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
27						
28						
29						
30						
31						

Augusti							September						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
31							30						
32							37						
33							38						
34							39						
35							40						
36													

Oktober							November							December							
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	
40							44							49							
41							45							50							
42							46							51							
43							47							52							
44							48							53							

# ÅRSPLANERING

## 7 mot 7 År 2



### Försäsong

Mars INOMHUS 2/V KORDINATION + SPEL SMÅLAG

April - 2/V KORDINATION + FYS + SPEL SMÅLAG & MELLANSTORSPEL + TEORI

### Vårsäsong - Maj/Juni

Vecka 1 - A-SPEL - Speldjup/spelbredd + MV

Vecka 2- A-SPEL - Speldjup/spelbredd + MV

Vecka 3 - F-SPEL - Förhindra speluppbyggnad press/täckning + MV

Vecka 4 - A-Spel - Komma till avslut/göra mål + MV

### SOMMARLOV

### Höstsäsong - Augusti/September

Vecka 1 - A-SPEL - Speldjup/spelbredd + MV

Vecka 2- A-SPEL - Speldjup/spelbredd + MV

Vecka 3 - F-SPEL - Förhindra speluppbyggnad press/täckning + MV

Vecka 4 - A-Spel - Komma till avslut/göra mål + MV

Offseason

Försäsong

Vårsäsong

Upphåll

Höstsäsong

Offseason

Januari							Februari						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
1							5						
2							6						
3							7						
4							8						
5							9						

Mars							April						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
9							14						
10							15						
11							16						
12							17						
13							18						
14							19						

Maj							Juni						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
18							23						
19							24						
20							25						
21							26						
22							27						

Juli						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
27						
28						
29						
30						
31						

Augusti							September						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
31							36						
32							37						
33							38						
34							39						
35							40						
36													

Oktober							November							December						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
40							44							49						
41							45							50						
42							46							51						
43							47							52						
44							48							53						
							49													

# ÅRSPLANERING

## 7 mot 7 År 3



### Försäsong

Mars INOMHUS 2/V KORDINATION + SPEL SMÅLAG

April - 2/V KORDINATION + FYS + SPEL SMÅLAG & MELLANSTORSPEL + TEORI

### Vårsäsong - Maj/Juni

Vecka 1 - A-SPEL - Speldjup/spelbredd + MV

Vecka 2- F-SPEL - Förhindra speluppbyggnad press/täckning + MV

Vecka 3 - A-SPEL - Komma till avslut/göra mål + Fasta situationer + MV

Vecka 4 - A-SPEL - Kontring + MV

### SOMMARLOV

### Höstsäsong - Augusti/September

Vecka 1 - A-SPEL - Speldjup/spelbredd + MV

Vecka 2- F-SPEL - Förhindra speluppbyggnad press/täckning + MV

Vecka 3 - A-SPEL - Komma till avslut/göra mål + Fasta situationer + MV

Vecka 4 - A-SPEL - Kontring + MV

### 2 träningar/vecka

Träning 1 & 2  
Förberedelse- &  
Färdighet/spelmomentsträning

### 3 träningar/vecka

Träning 1 & 2  
Förberedelse- &  
Färdighet/spelmomentsträning

Träning 3  
Förberedelsesträning & Storlagsspel (Match)

### 3 träningar/vecka

Träning 1 & 2  
Förberedelse- &  
Färdighet/spelmomentsträning

Träning 3  
Förberedelsesträning & Storlagsspel (Match)





**9 MOT 9**

**13-14 ÅR**

# SPELREGLER 9 MOT 9

Storlek planyta: 65-72x50-55m. Straffområde: 24x9m  
13 år 65x50m, 14 år 72x55m.

Storlek mål: 5-7.32x2-2.44m. Rekommendation 6x2.2m.

Storlek boll: 13 år 4, 14 år 5.

Speltid: 3x25 min.

Antal spelare: 8 utespelare och 1 målvakt per lag på planen.  
Rekommedation 4 avbytare per lag.

Byten: Fria byten.

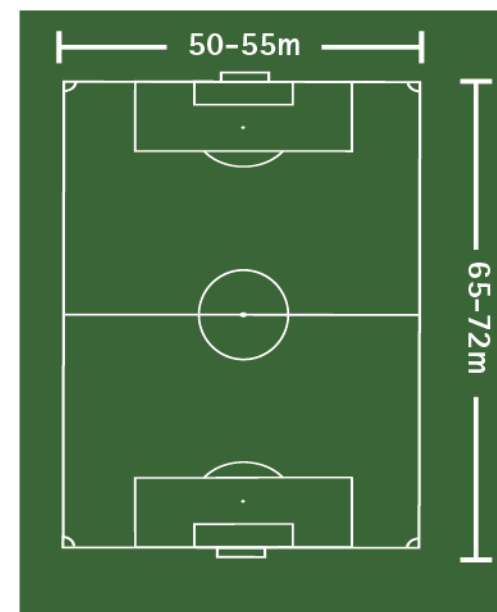
Utrustning spelare: Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.

Enhetliga matchkläder.

Offside: Spelare som befinner sig närmare motståndarens mållinje än både bollen och den näst sista motståndare när bollen spelas befinner sig i offside position. Detta gäller endast spelare på offensiv planhalva som är aktiva i spelet.

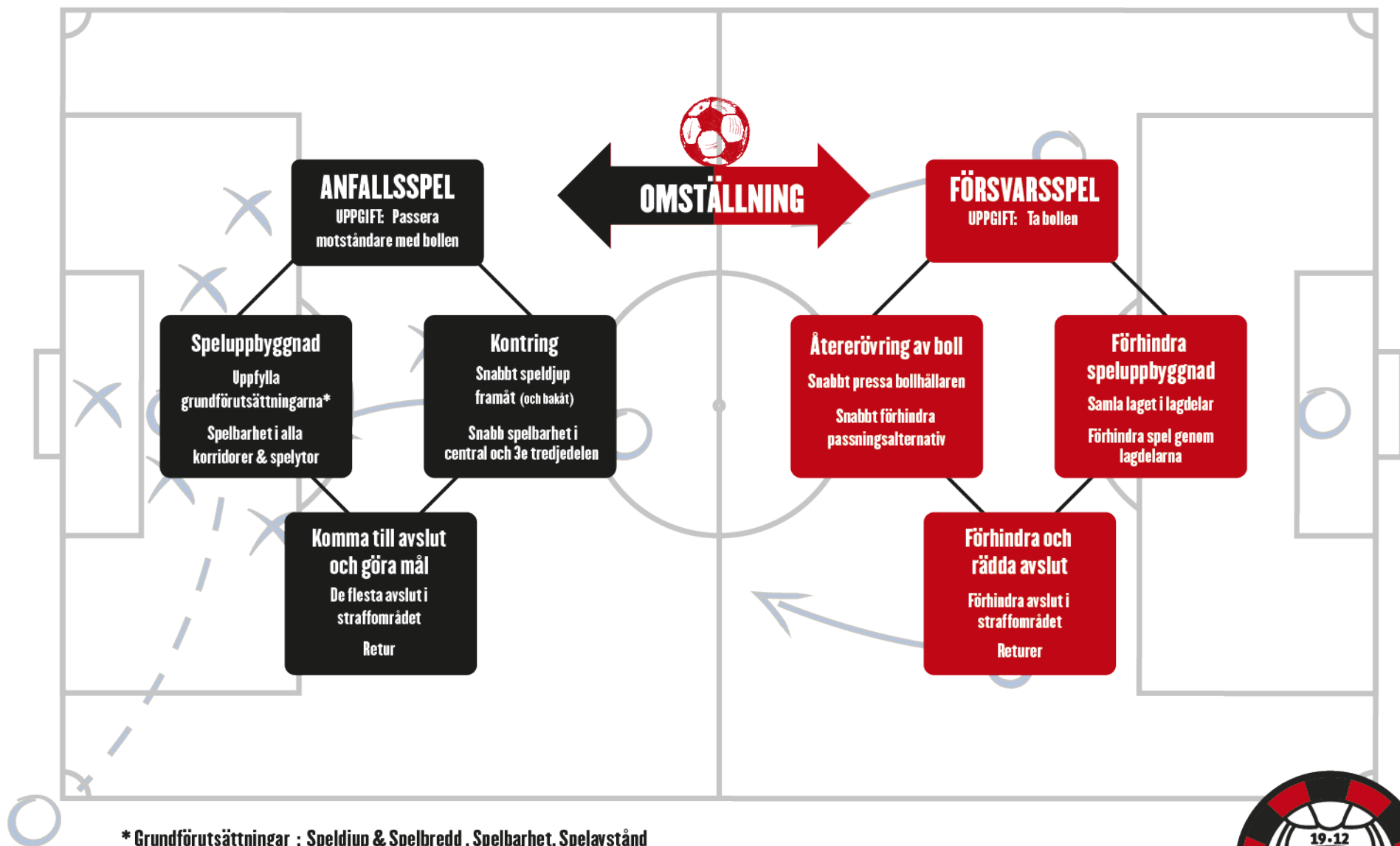
Inspark: Bollen måste ligga stilla på valfri plats i straffområdet.

*För en fullständig beskrivning av regler och förutsättningar hänvisar vi till dokumentet "Spelregler för barn- och ungdomsfotboll".*



# SPELETS SKEDEN - BESKRIVNING AV SPELET

## 9 mot 9



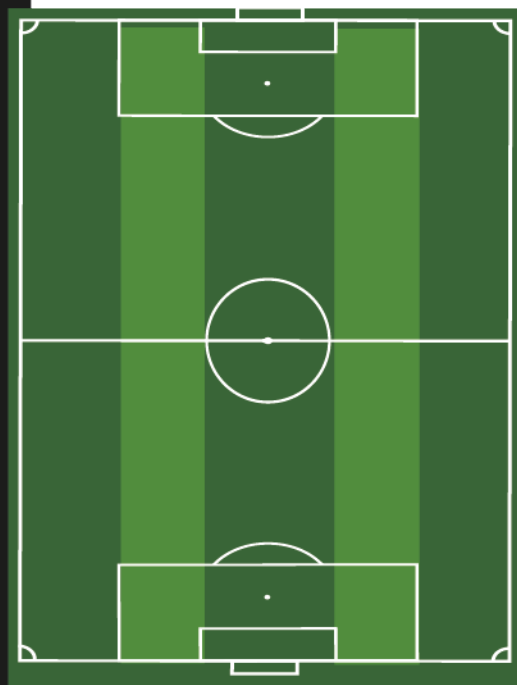
\* Grundförutsättningar : Speldjup & Spelbredd , Spelbarhet, Spelavstånd



# BESKRIVNING AV SPELPLANEN

## 9 mot 9

### KORRIDORER

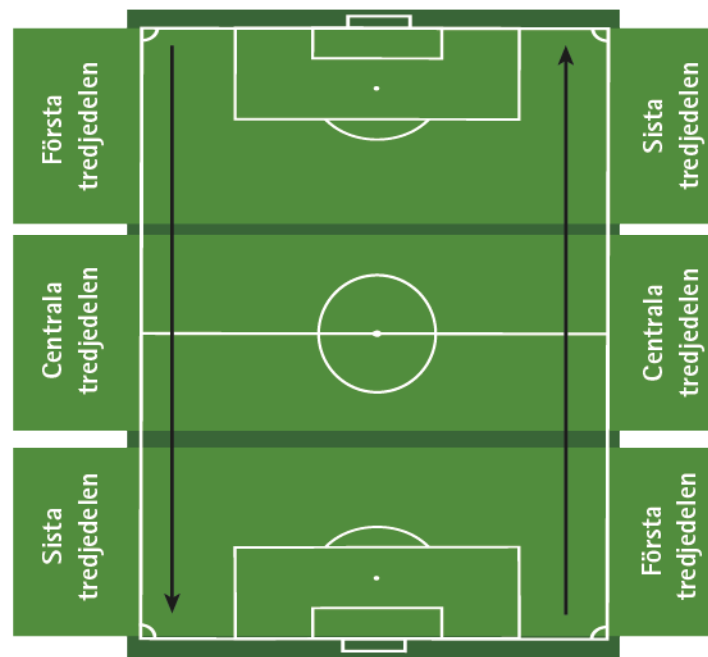


Central korridor

Inre korridorer

Yttre korridorer

### TREDJEDELAR



Första tredjedelen

Centrala tredjedelen

Sista tredjedelen

Sista tredjedelen

Centrala tredjedelen

Första tredjedelen

### SPELYTOR



Spelyta 3

Spelyta 2

Spelyta 1

Utgångsyta

# TAKTIK / SPELETS SKEDEN - ANFALLSSPEL

## Uppställning :

Vi rekommenderar att spela 9 mot 9 med spelsystemet - 1 målvakt, 3 backar, 2 mittfältare , 3 anfallare (1-3-2-3)

Skillnaden mot 1-2-3-1 (7 mot 7) blir att vi nu blir 3 backar så 2 av dessa blir mer uttalade ytterbackar.

Detta gör att vi kan kliva upp med ytterspelarna ännu högre upp i planen.

---

## Speluppbyggnad:

Uppfylla grundförutsättningarna - Spelbarhet, Spelavstånd, Speldjup och Spelbredd.

Vi ska ha spelare i 3 spelytor och samtliga korridorer i uppspelsfasen.

Vi skapar bra förutsättningar att spela oss ur motståndarnas press med hjälp av att skapa trianglar.

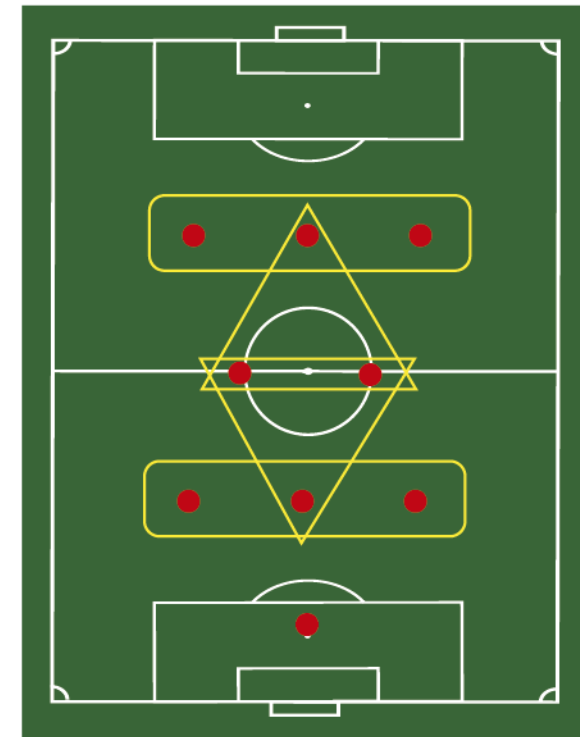
Vi prioriterar att ta oss framåt genom motståndarnas lagdelar med i första hand kortpassningsspel.

---

## Komma till avslut och göra mål:

De 2 mittfältarna har en nyckelroll i vårt anfallsspel. Vi vill gärna få dem rättvända med boll högre upp på planen. Därifrån kan man hitta möjligheter med antingen passningar ut mot ytterspelarna för att komma till inlägg alternativt spela bollen mellan backarna i djupled mot spelyta 3 till antingen forward eller någon av ytterspelarna.

Vi ser gärna att man hamnar i 1 mot 1 situationer där spelarna kan vara modiga och våga utmana sina motpelare med hjälp av teknik och fart.



# SPELGLÄDJE!

# TAKTIK / SPELETS SKEDEN - FÖRSVARSSPEL

## Uppställning :

I försvarsspelet faller ytterforwards ner en aning så spelsystemet i försvar kan nästan kallas 1-3-4-1 med 3 backar, 4 mittfältare och en forward.

---

## Förhindra speluppbyggnad:

Vi prioriterar dock ett högt försvarsspel. Rekommendationen är att man använder sig av ett kombinationsförsvar där man spelar positionsförsvar högre upp på planen. Med hjälp av press, understöd och täckning ska vi försöka förhindra att motståndarna tar sig igenom våra lagdelar med kontroll.

Här har forwarden en nyckelroll då dennes uppgift är att styra ut spelet till den kant man väljer att sätta pressen på.

Vi centrerar och försvarar med kort avstånd mellan lagdelarna. Vi försöker försvara 3 korridorer åt gången för att hålla oss kompakta.

I sista tredjedelen övergår positionsförsvaret till ett markeringsförsvar. Där använder vi så kallad "man-man" markering, vilket betyder att man följer den man markerar tills hela spelsekvensen är färdigspelad.

---

## Återerövring av boll/Kontring:

När vi har förlorat bollen praktiserar vi direkt återerövring med press innan motståndarna fått kontroll på bollen.

Det gör vi för att vinna tillbaka bollen snabbt och skapa möjlighet till spelvändning (kontring).

---

## Förhindra och rädda avslut:

Vid omställning till försvarsspel är det viktigt att hela laget ställer om till försvar. Även forwards och mittfältare har viktiga roller i försvarsspelet.

Alla utespelare bör hålla sig inom 2 av planens 3 tredjedelar även vid försvarsspel.

Även i defensiven bör vi inte vara rädda för att hamna i 1 mot 1 situationer. Det är också utvecklande för spelare att lära sig hantera 1 mot 1 situationer när man är på den defensiva sidan.

# VI VÅGAR LYCKAS!

Offseason

Försäsong

Vårsäsong

Uppehåll

Höstsäsong

Offseason

Januari							Februari						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
1							5						
2							6						
3							7						
4							8						
5							9						

Mars							April						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
9							14						
10							15						
11							16						
12							17						
13							18						
14													

Maj							Juni						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
18							23						
19							24						
20							25						
21							26						
22							27						

Juli						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
27						
28						
29						
30						
31						

Augusti							September						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
31							36						
32							37						
33							38						
34							39						
35							40						
36													

Oktober							November							December							
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	
40							44							49							
41							45							50							
42							46							51							
43							47							52							
44							48							53							

# ÅRSPLANERING

## 9 mot 9 År 1



### Försäsong

Mars INOMHUS 2/V KORDINATION + SPEL SMÅLAG

April - 3/V KORDINATION + FYS + SPEL SMÅLAG & MELLANSTORSPEL + TEORI

### Vårsäsong - Maj/Juni

Vecka 1 - A-SPEL - SpeluppbyggnadsSpeldjup/spelbredd + MV

Vecka 2 - A-SPEL - Speluppbyggnad speldjup/spelbredd + MV

Vecka 3 - F-SPEL - Förhindra speluppbyggnad press/täckning + MV

Vecka 4 - F-SPEL - Förhindra speluppbyggnad press/täckning + MV

### SOMMARLOV

### Höstsäsong - Augusti/September

Vecka 1 - A-SPEL - Speluppbyggnad spelbarhet/spelavstånd + MV

Vecka 2 - F-SPEL - Förhindra speluppbyggnad press/täckning + Återövring av boll + Kontring + MV

Vecka 3 - A-Spel - Komma till avslut/göra mål + Fasta situationer + MV

Vecka 4 - F-SPEL - Förhindra speluppbyggnad press/täckning + Förhindra/rädda avslut + MV

### 3 träningar/vecka

Träning 1, 2, 3  
Förberedelse- &  
Färdighet/spelmomentsträning

### 4 träningar/vecka

Träning 1, 2, 3  
Förberedelse- &  
Färdighet/spelmomentsträning  
**Träning 4**  
Förberedelsesträning & Stortagsspel (Match)

### 4 träningar/vecka

Träning 1, 2, 3  
Förberedelse- &  
Färdighet/spelmomentsträning  
**Träning 4**  
Förberedelsesträning & Stortagsspel (Match)

Offseason

Försäsong

Vårsäsong

Uppehåll

Höstsäsong

Offseason

3 träningar/vecka  
Träning 1, 2, 3  
Förberedelse- &  
Färdighet/spelmoments träning

4 träningar/vecka  
Träning 1, 2, 3  
Förberedelse- &  
Färdighet/spelmoments träning  
Träning 4  
Förberedelseträning & Storlagsspel (Match)

4 träningar/vecka  
Träning 1, 2, 3  
Förberedelse- &  
Färdighet/spelmoments träning  
Träning 4  
Förberedelseträning & Storlagsspel (Match)

Januari						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
1						
2						
3						
4						
5						

Februari						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
5						
6						
7						
8						
9						

Mars						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
9						
10						
11						
12						
13						
14						

April						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
14						
15						
16						
17						
18						

Maj						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
18						
19						
20						
21						
22						

Juni						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
23						
24						
25						
26						
27						

Juli						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
27						
28						
29						
30						
31						

Augusti						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
31						
32						
33						
34						
35						
36						

September						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
36						
37						
38						
39						
40						

Oktober						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
40						
41						
42						
43						
44						

November						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
44						
45						
46						
47						
48						
49						

December						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
49						
50						
51						
52						
53						

# ÅRSPLANERING

## 9 mot 9 År 2



### Försäsong

Mars INOMHUS 2/V KORDINATION + SPEL SMÅLAG

April - 3/V KORDINATION + FYS + SPEL SMÅLAG & MELLANSTORSPEL + TEORI

### Vårsäsong - Maj/Juni

Vecka 1 - A-SPEL - Speluppbyggnads spelbarhet/spelavstånd + MV

Vecka 2 - A-SPEL - Förhindra speluppbyggnad press/täckning + Återerövring av bollen + Kontring + MV

Vecka 3 - A-Spel - Komma till avslut/göra mål + Fasta situationer + MV

Vecka 4 - F-SPEL - Förhindra speluppbyggnad press/täckning + Förhindra/rädda avslut + MV

### SOMMARLOV

### Höstsäsong - Augusti/September

Vecka 1 - A-SPEL - Speluppbyggnad spelbarhet/spelavstånd + MV

Vecka 2 - F-SPEL - Förhindra speluppbyggnad press/täckning + Återerövring av boll + Kontring + MV

Vecka 3 - A-Spel - Komma till avslut/göra mål + Fasta situationer + MV

Vecka 4 - F-SPEL - Förhindra speluppbyggnad press/täckning + Förhindra/rädda avslut + MV





**11 MOT 11**

**15 ÅR OCH ÄLDRE**

# SPELREGLER 11 MOT 11

---

Storlek planyta: 90-120 x 45-90m . Straffområde: 40.32x16.5m.

Storlek mål: 7.32x2.44m.

Storlek boll: 5.

Speltid: 15 år 2x40m. 16 år och uppåt 2x45m.

Antal spelare: 10 utespelare och 1 målvakt per lag på planen.

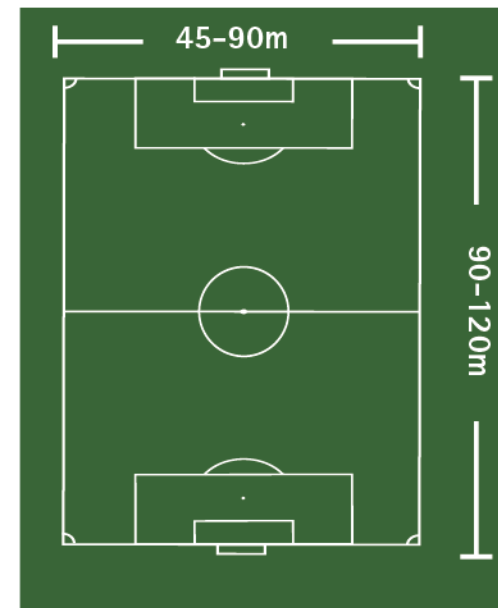
Rekommedation 3 avbytare per lag.

Byten: Fria byten.

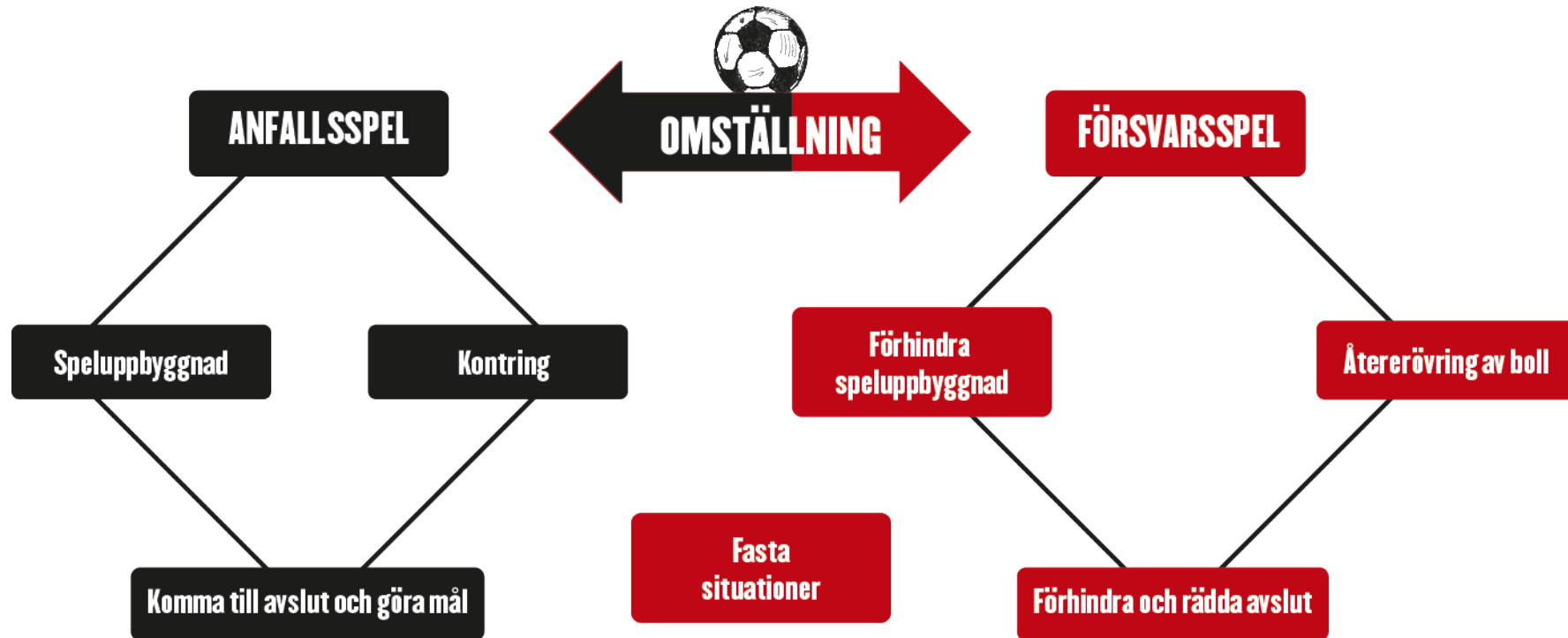
Utrustning spelare: Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.

Enhetliga matchkläder.

*Regler: För spelregler gällande 11 mot 11 hänvisar vi till "Spelregler för fotboll".*



# SPELETS SKEDEN



Fotboll är ett komplext spel som ställer stora krav på såväl laget som de enskilda spelarna. Laget ska utifrån ett väl definierat spelsystem fungera som en samspelt enhet och arbeta tillsammans i både anfallsspel och försvarsspel.

Spellet växlar mellan sex olika skeden.

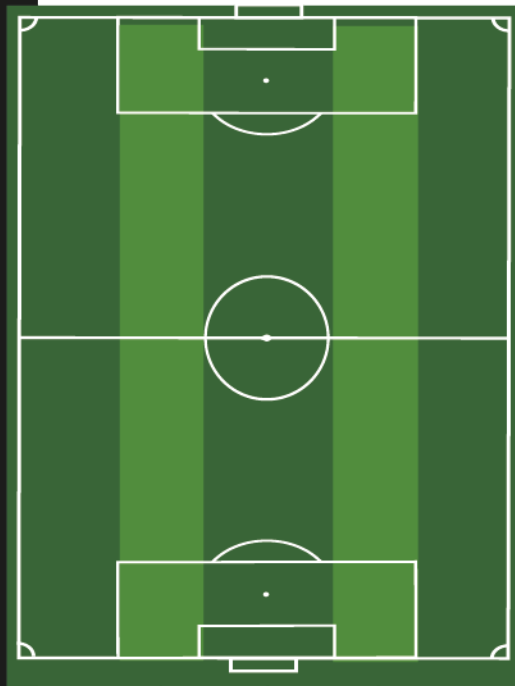
Lagets utgångspositioner, spelarnas roller och de spelartyper som är på planen kan variera, och varje val av dessa bör utgå ifrån att på bästa sätt se att varje skede i spelet präglas av vårt arbetssätt.

En SFK spelare bör vara väl införstådd med lagets arbetssätt i varje skede och ha en god förståelse för vilka aktioner som behöver utföras för att arbetssättet ska bli verklighet.

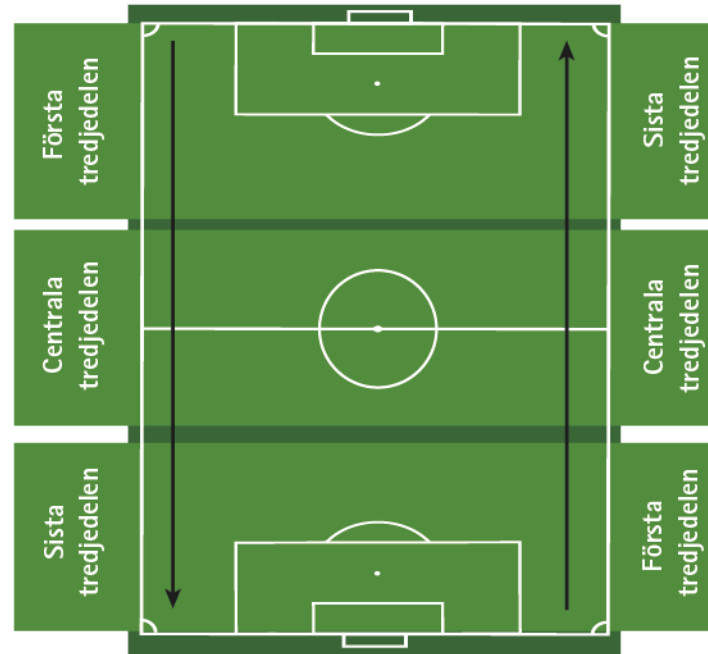
# BESKRIVNING AV SPELPLANEN

## 11 mot 11

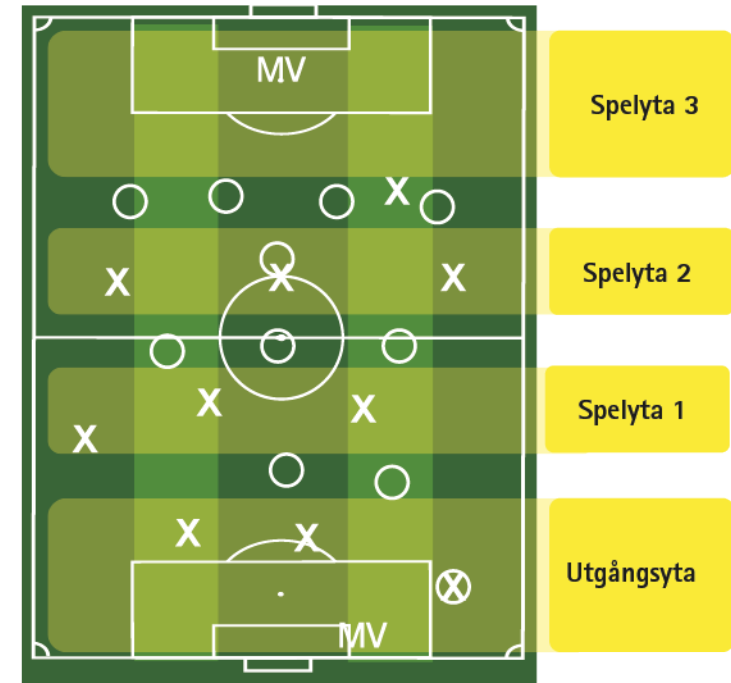
### KORRIDORER



### TREDJEDELAR



### SPELYTOR



# SPELETS SKEDEN - ANFALLSSPEL

## SPELUPPBYGGNAD

### Målsättning

---

- **Spela förbi** motståndarnas **första press** med kontroll.
- Skapa bra lägen att komma till avslut genom **kontrollerat passningsspel**.

### Metoder

---

- Positionering, **füll korridorer och spelytor**.
- **Speldjup** bakåt.
- **Djupledshot**.
- **Passningsprioriteringar**.

### Uppgifter

---

- **Spelbara och rättvända**, direkt i medtag eller genom understöd.
- **Byt korridor**, och spela med få tillslag.
- Korrigera **spelavstånd**.
- **Hota** nästa lagdel.
- **Krymp spelavstånd** under press och möjliggör spel förbi motståndare.

# SPELETS SKEDEN - ANFALLSSPEL

## KONTRING

### Målsättning

---

- Attackera tre **centrala korridorer**, skapa målchans.
- **Hota yttre** spelare.

### Metoder

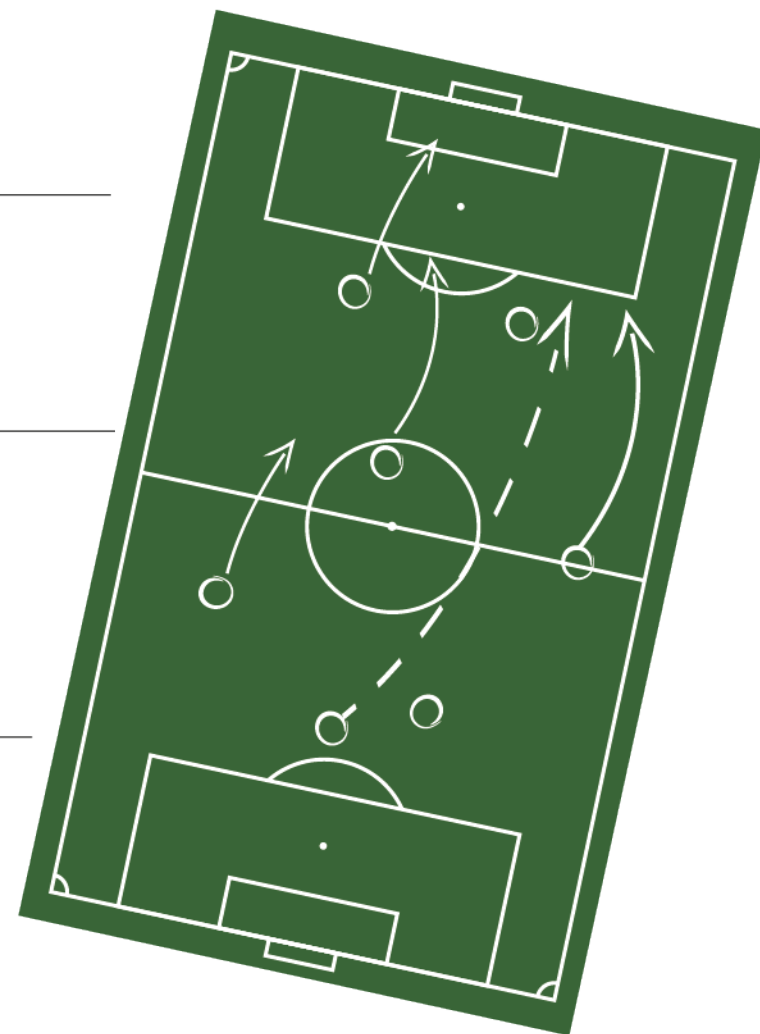
---

- **Spela rättvänd** spelare vid bollvinst centralt.
- **Diagonal attack**, byt korridor.
- **Uppflyttning**.

### Uppgifter

---

- Säker **första passning**.
- Driv boll, **utmana**.
- **Maxlöp** förbi bollhållare.
- **Byt skede** - komma till avslut och göra mål.



# SPELETS SKEDEN - ANFALLSSPEL

## KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

### Målsättning

---

- **Genombrott i inre korridorer.**
- Med kontroll ta oss till **assistytor (AY)**.
- **Avsluta i Gold Zone!**

### Metoder

---

- Positionering, **füll korridorer och spelytor.**
- Befolka straffområdet vid inlägg/inspel, **attackera ytan mellan målvakt och backlinje.**
- **Speldjup** bakåt.
- **Djupledshot** i inre korridor och diagonalt i central korridor.

### Uppgifter

---

- **Spelbara och rättvända**, direkt i medtag eller genom understöd.
- Korrigera **spelavstånd.**
- **Hota sista lagdelen.**



# SPELETS SKEDEN - FÖRSVARSSPEL

## ÅTERERÖVRING AV BOLL

### Målsättning

---

- **Återerövra bollen!**
- **Hindra spel framåt** vid bollförlust i (framförallt) centrala korridorer.
- Behåll **spel i samma korridor** (framförallt) vid bollförlust i yttre korridor.

### Metoder

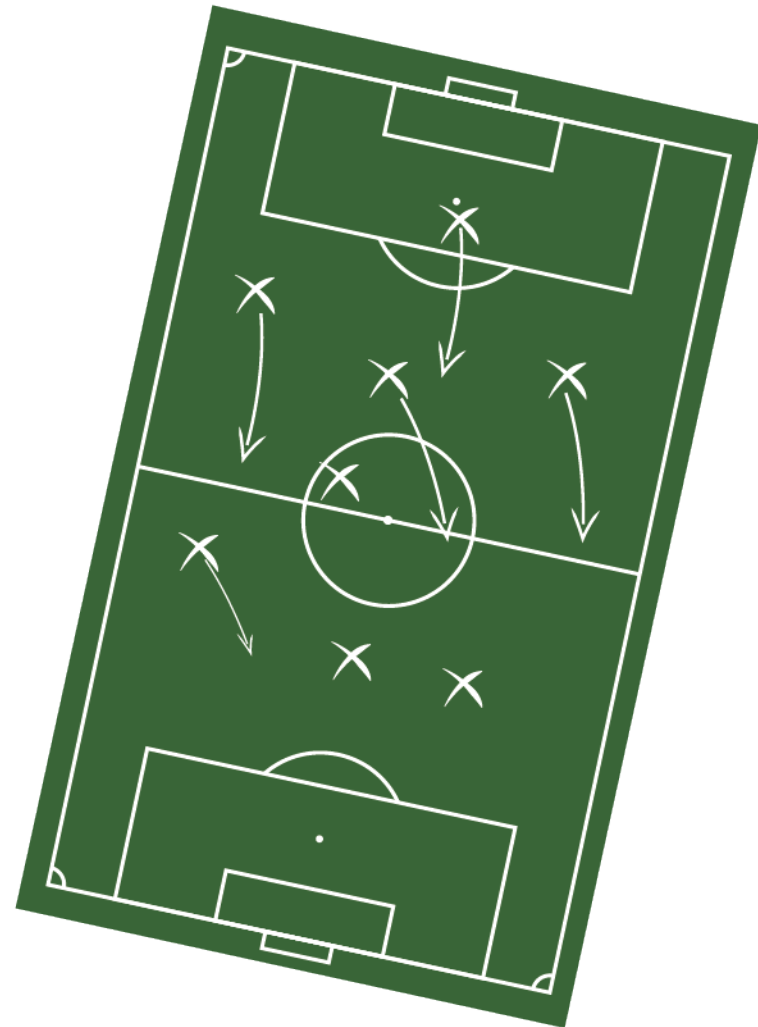
---

- **Direkt återerövring** - press, markering, täckning.
- **Indirekt återerövring** - täckning, försvarssida (fyll lagdelarna), press.

### Uppgifter

---

- **Maxlöp!**
- **Tackla! Vinn boll!**
- **Flytta ned, centrera, jaga** om mittfält förbispetat.





# SPELETS SKEDEN - FÖRSVARSSPEL

## FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

### Målsättning

---

- Stoppa spel framåt.
- Styr motståndare mot yttre korridorer.

### Metoder

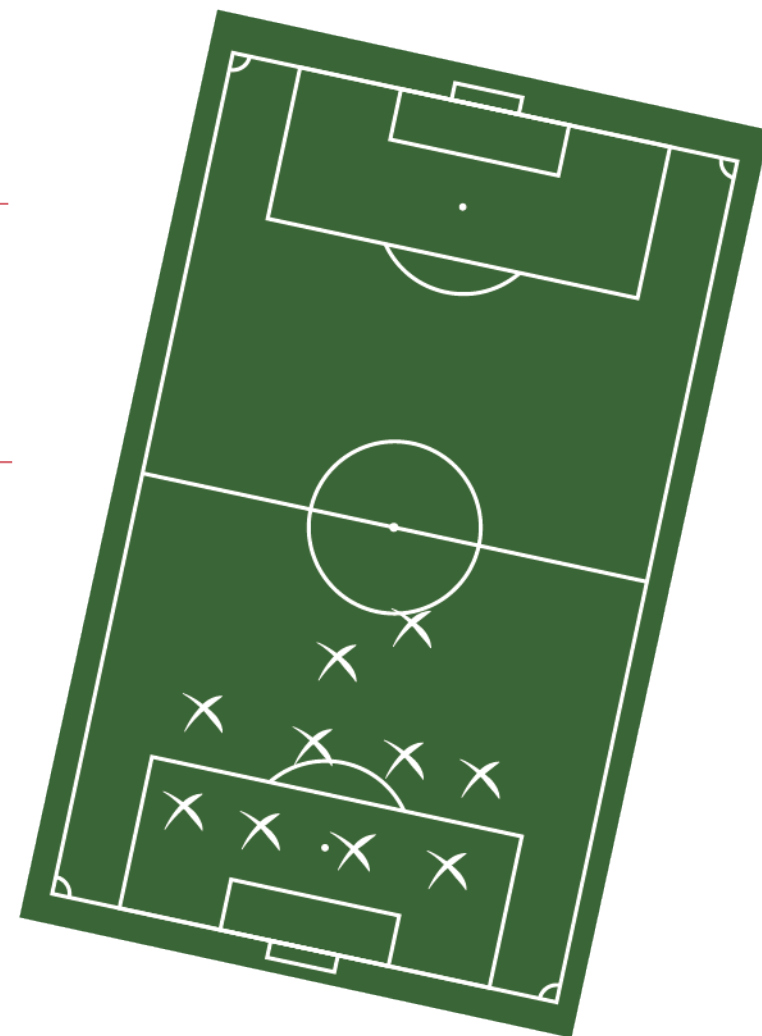
---

- **MARKERINGSFÖRSVAR** med utgång från positionsförsvaret.
- Behåll **laget kompakt**.
- **Press**, central spelare pressar centralt, yttre spelare pressar yttre.
- Tillåt inget spel mellan backlinje och målvakt, **skydda Gold Zone**.

### Uppgifter

---

- **Hög hastighet** i kollektiva förflyttningar.
- **Kroppställning** för att kunna se boll och motståndare.
- **Hindra/blockera inlägg, inspel och skott!**
- **Rädda avslut!**



## SPELFÖRSTÅELSE

- Kan ta instruktion/information och omsätta i **FOTBOLLSAKTIONER** enligt lagets arbetssätt och positionens uppgift.
- **Lagarbete • Kommunikation • Teoretiskt Kunnande**

# SPELARENS FÄRDIGHETER

## TEKNIK

- Klarar av att behärska tekniken som situationen, positionen och arbetssättet kräver.
- Kan utföra tekniska moment i en hög hastighet.
- **Bollteknik • Träningsvilja • Tillslag**

## PSYKOLOGI

- Att göra **NÄSTA AKTION** med hög kvalitet.
- Att göra lagkamrater bättre.
- Tar ansvar utanför planen.
- Har fokus på långsiktig utveckling.
- **Självförtroende • Beslutsfattande • Självkänsla**

## FYSIK

- Kan utföra **FOTBOLLSAKTIONER** i hög hastighet, många gånger och över tid.
- **Kondition • Koordination • Närkamp**

