

SPELARUTBILDNINGSPLAN N SOLLEFTEÅ GIF FF

SVENSKA FOTBOLLSFÖRBUNDETS SPELARUTBILDNINGSPLAN
ÄR VÅR GRUND

UTIFRÅN DEN HAR VI TAGIT FRAM LEDSTJÄRNOR FÖR
TRÄNING MATCH VÄRDEGRUND

TRÄNING

Med matchlik träning kommer spelaren upptäcka vad den ska göra i spelet.

- Matchlika övningar, utgå från spelet.
- Beslutsfattning, spelförståelse kopplat till teknik.
- Spelbarhet, hur när var.
- Enkla övningar med variation.
- Träna som vi spelar.
- Länk
- Positiv förstärkning, ger en bra bild för alla.
- Egna inlärningen i centrum, låt spelaren fattar egna beslut.
- Återkoppling, låt spelarna reflektera.
- Avsluta med någon lek så att alla går från träningen med en positiv känsla.

MATCH

Tävlingsmomentet bör ha fokus på spelarutbildning istället för resultat

- Prestation före resultat.
- Se matchen som ett inläringstillfälle.
- Alltid göra sitt bästa.
- Spela som vi tränar.
- Alla spelare, som är kallad till match.
- Fair Play, spelare, ledare och föräldrar.
- Roter startspelare.

VÄRDEGRUND

Så många som möjligt, så länge som möjligt.

- Uppmärksamhet till alla.
- Uppmuntran.
- Skapa motivation och passion.
- Tillhörighet och gemenskap.
- Delaktighet.
- Trygghet.
- Alla lika mycket värda.
- Spelarens bästa i centrum.
- Skapa en mottagande miljö.

PRINCIPER I SPELET

Principer i spelet kopplat till ditt arbetssätt gör det lättare för spelaren att fatta egna beslut.

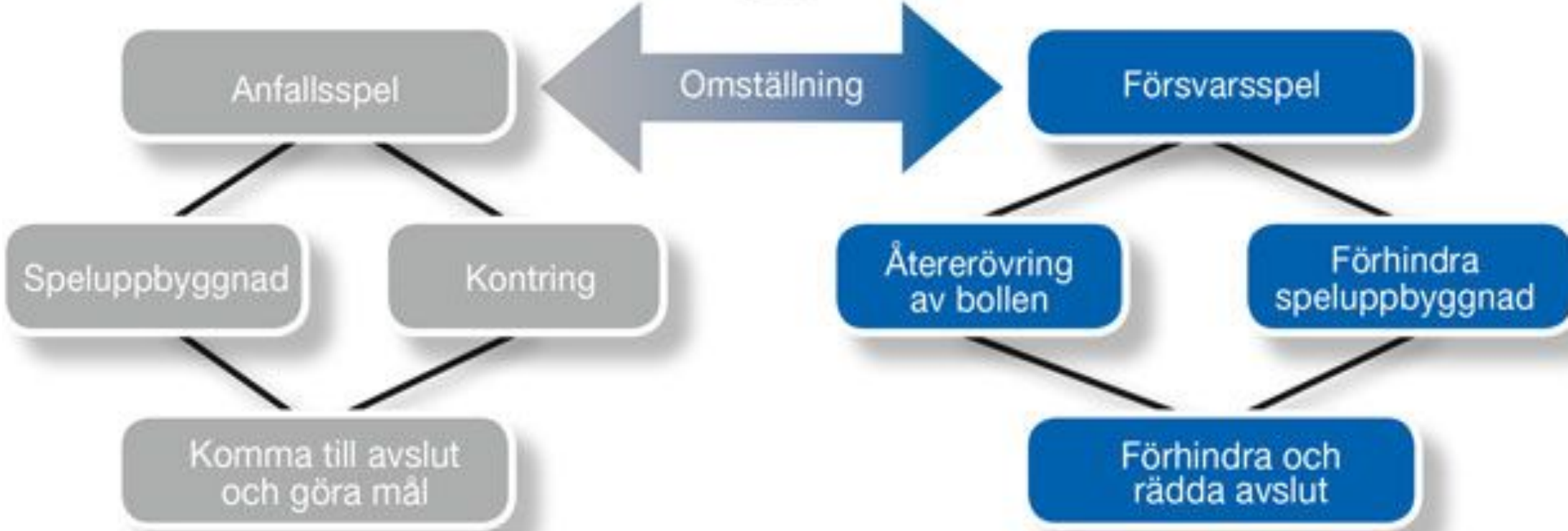
- Spela framåt om du kan, bakåt om du behöver.
- Spela i vinkel om du kan, rakt om du behöver.
- Spela igenom om du kan, utanför om du behöver.
- Spela på rättvänd om du kan, felvänd om du behöver.
- Spela på spelare i fart om du kan, stillastående om du behöver.
 - Spela efter marken om du kan, i luften om du behöver.
 - Spela bakom lagdelar om du kan, framför om du behöver.
- Direktatererövring om du kan, in i position om du behöver.
- Pressa för att vinna boll om du kan, för att förhindra framåtspel om du behöver.

TRÄNARE

PLANERING FÖRHÅLLNINGSSÄTT VERKTYG

- Planera träningen, kom väl förberedd.
- Du jobbar med människor som spelar fotboll.
- Ha en tillåtande miljö där vi gör varandra bra genom att spelaren förstår, accepterar och respekterar-då kommer alla att växa.
- Det finns bara fördelar med att barnen utövar olika idrotter och aktiviteter-goda relationer till ledare i andra idrotter är viktigt.
 - Tillslagsbegränsning, efter kunskapsnivå.
 - Tid
 - Yta

FOTBOLL



Spelarens Färdigheter



Visa spelmoment































Visa nivå

Anfallsspel

Speluppbyggnad

Nivå

1 2 3 4







	Driva				
	Vända				
	Passa, kort				
	Passa, långt				
	Ta emot bollen				
	Utmana, finta och dribbla				

Anfallsspel

Kontring

Nivå

1 2 3 4





















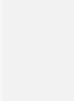
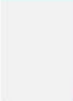

	Driva				
	Vända				
	Passa, kort				
	Passa, lång				
	Ta emot bollen				
	Utmana, finta och dribbla				

Anfallsspel

Komma till avslut och göra mål

Nivå

1 2 3 4

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

Försvarsspel

Förhindra speluppbyggnad

		Nivå			
		1	2	3	4
	Försvarssida	■	■	■	■
	Pressa	■	■	■	■
	Markera	■	■	■	■

Försvarsspel

Återerövring av bollen







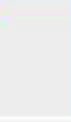




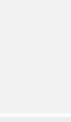
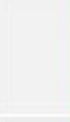



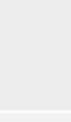




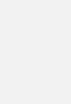
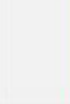


		Nivå			
		1	2	3	4
	Försvarssida	■	■	■	■
	Pressa	■	■	■	■
	Markera	■	■	■	■
	Bryta	■	■	■	■
	Tackla	■	■	■	■

Försvarsspel

Förhindra och rädda avslut

Nivå

1 2 3 4

	Pressa				
	Markera				
	Bryta				
	Tackla				
	Nicka				

Lagets metoder



Visa spelmoment

Visa nivå

Anfallsspel

Speluppbyggnad







		Nivå			
		1	2	3	4
	Spelbarhet	Light Blue	Dark Blue	Teal	Dark Teal
	Spelavstånd	Light Gray	Dark Blue	Teal	Dark Teal
	Spelbredd	Light Gray	Dark Blue	Teal	Dark Teal
	Speldjup	Light Gray	Dark Blue	Teal	Dark Teal
	Uppflyttning	Light Gray	Dark Blue	Teal	Dark Teal
	Spelvändning	Light Gray	Light Gray	Teal	Dark Teal
	Djupledsspel	Light Blue	Dark Blue	Teal	Dark Teal
	Överlappning	Light Gray	Light Gray	Teal	Dark Teal

Anfallsspel

Kontring

Nivå

1 2 3 4

 Spelbarhet				
 Spelavstånd				
 Speldjup				
 Uppflyttning				
 Djupledsspel				
 Överlappning				



Anfallsspel

Komma till avslut och göra mål

		Nivå			
		1	2	3	4
	Väggspel		■	■	■
	Djupledsspel	■	■	■	■
	Överlappning			■	■
	Korslöpning				■
	Motrörelser				■
	Fasta situationer				■

Målvakt/anfall

Speluppbyggnad

		Nivå			
		1	2	3	4
	Speldjup bakåt		■	■	■
	Igångsättning	■	■	■	■

Målvakt/försvar

Förhindra och rädda avslut

		Nivå			
		1	2	3	4
	Djupledsspel/friläge	■	■	■	■
	Skott	■	■	■	■
▶	Inlägg	■	■	■	■

Försvarsspel

Förhindra speluppbyggnad







		Nivå			
		1	2	3	4
▶	Täckning	■	■	■	■
▶	Understöd	■	■	■	■
▶	Överflyttning	■	■	■	■
▶	Centrering	■	■	■	■
▶	Uppflyttning	■	■	■	■
▶	Retirering	■	■	■	■

Försvarsspel

Återerövring av bollen

Nivå

1 2 3 4






	Direkt återerövring				
	Indirekt återerövring				
	Uppflyttning				
	Retirering				
	Täckning				
	Understöd				

Försvarsspel

Förhindra och rädda avslut

Nivå

1 2 3 4

	Täckning				
	Understöd				
	Överflyttning				
	Centrering				
	Uppflyttning				
	Retirering				
	Fasta situationer				



Anfallsspel

Speluppbyggnad

		Nivå			
		1	2	3	4
	Kasta ut bollen	■	■	■	■
	Ta emot bollen	■	■	■	■
	Driva	■	■	■	■
	Passa, kort	■	■	■	■
	Passa, långt	■	■	■	■

Anfallsspel

Kontring






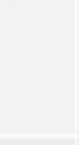



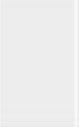


		Nivå			
		1	2	3	4
	Kasta ut bollen	■	■	■	■
	Skjuta ut bollen på volley	■	■	■	■
	Skjuta ut bollen med precision	■	■	■	■
	Passa	■	■	■	■

Försvarsspel

Förhindra och rädda avslut

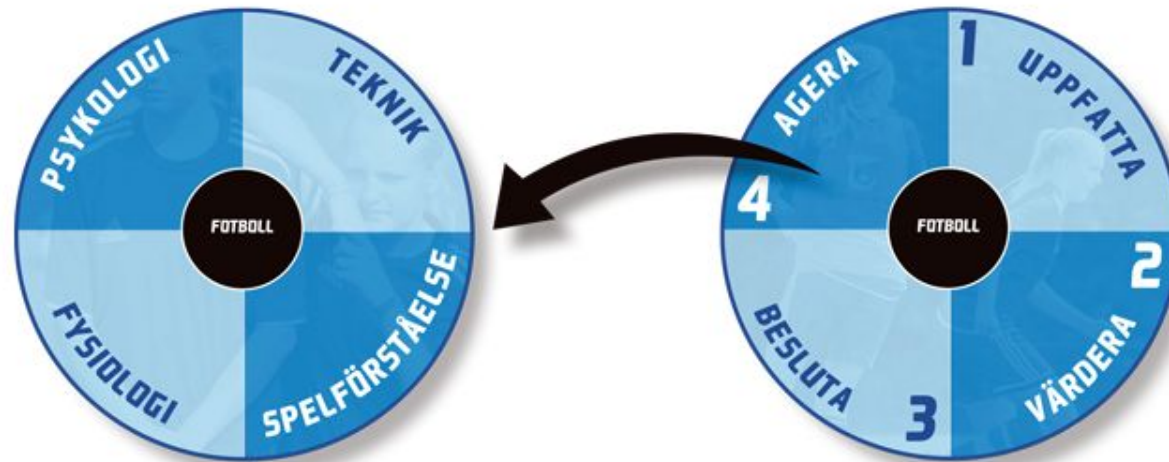
Nivå

1 2 3 4

	Fånga bollen				
	Kasta sig och fånga bollen				
	Hoppa upp och fånga bollen				
	Boxa bollen				

Lärande

Spelarutbildningsplanen är skapad utifrån en helhetssyn på fotboll. Med helhetssyn menas att fotbollen ses ur ett helhetsperspektiv där spelet är centralt och där helheten är mer omfattande än summan av alla delar. Spelarna löser en situation i fotboll genom att samtidigt använda psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse, en så kallad fotbollsaktion. Det sker ett samspel, en samverkan och en integrering mellan delfärdigheterna som ligger till grund för förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera i situationer i spelet.



Instruktionsinläring - förklara

Tränaren förklarar med ord eller att konkret fysiskt ta i (leda) spelarna för att instruera. Tränaren väljer vad som ska beskrivas och instruerar exempelvis när det gäller ett utförande, en lösning eller ett agerande.

Frågor och svar - beskriva

Tränaren leder lärandet med frågor för att få svar från spelarna. Spelarna ger muntliga svar och förslag på lösning eller agerande.

Modellinläring - visa

Spelarna får observera hur en annan spelare löser en situation och använda den lösningen som modell för sättet att lösa situationen. Spelarna observerar och härmar modellen. Därefter sker diskussion kring den feedback spelarna fått av tränaren.

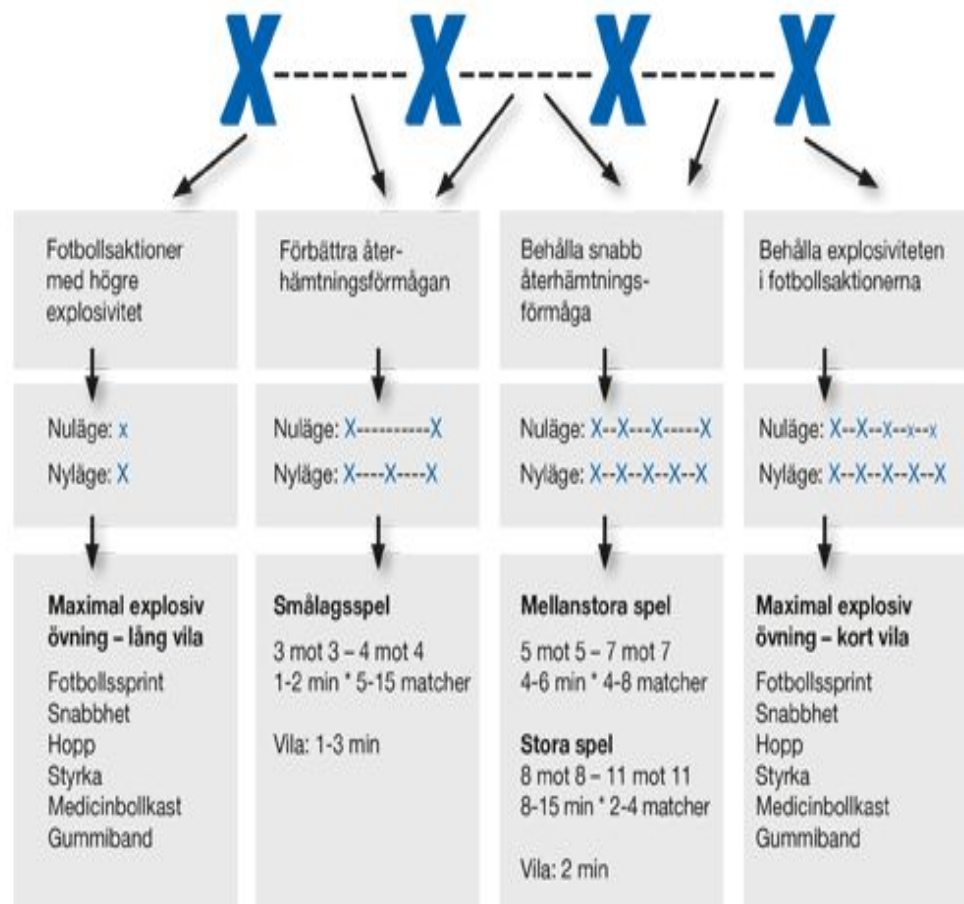
Guided discovery - upptäcka

Metoden innebär att lärandet sker utan att spelarna får anvisningar om hur de ska göra. Däremot får spelarna stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar med tydliga mål och ger vägledning. Kärnan i metoden är att spelarna på egen hand, med hjälp av klok vägledning, ska hitta den lösning som passar bäst i situationen. Om träningen ger möjlighet att förstå helheten i spelet ökar också spelarnas självbestämmande motivation.

Upptäcka utan stöd (trial and error) - utforska

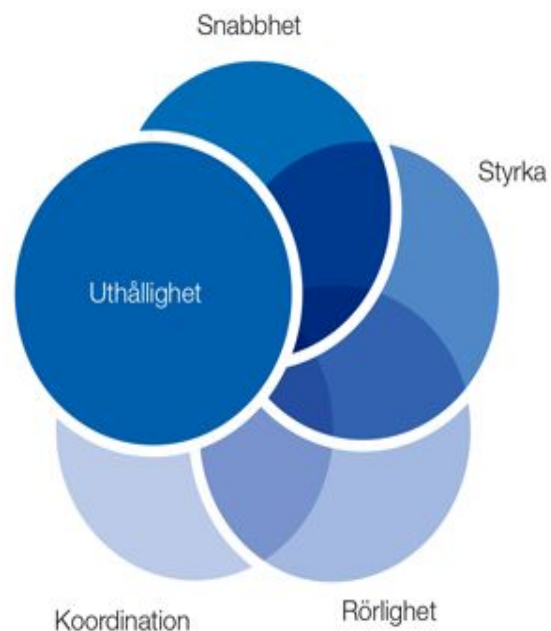
Spelarna och/eller tränaren beslutar om vad som ska tränas och hur det ska gå till. Spelarna försöker själva klara uppgiften och arbetar med en inre feedback. Spelarna uppmuntras att upptäcka egna lösningar, med minimalt stöd från tränaren.

I figuren nedan beskrivs hur spelarna ska utveckla sina fysiska förmågor. Linjerna mellan kryssen symboliserar tiden mellan fotbollsaktionerna. Det är då spelarna behöver återhämta sig innan det är dags för en ny aktion med hög explosivitet. För att träna spelarnas återhämtningsförmåga rekommenderar SvFF spel i olika former på små, mellanstora och stora ytor. Se mer om detta i tränarutbildningen.



Fem fysisk grundkvaliteter

Fotboll är en intermittent idrott vilket innebär att rörelser och tempo växlar hela tiden. Det kräver att spelarna har förmåga att kvickt anpassa sig till spelets olika skeenden. Att kunna accelerera snabbt i löpningar, liksom att kunna bromsa effektivt, kunna byta löpriktning i hög fart och kontrollera sina rörelser i *explosiva fotbollsaktioner*, är viktiga egenskaper. En spelare bör kunna genomföra explosiva fotbollsaktioner med god *koordination, balans, rörlighet* och *styrka* i alla situationer. Det är viktigt att inte bara utföra tekniska moment och fysiska aktioner med hög kvalitet utan också att vara uthållig, det vill säga återhämta sig mellan de olika fotbollsaktionerna.



Fotbollssnabbhet

Snabbhetsträning handlar till största del om att utveckla spelarnas tålighet och kroppskontroll i explosiva aktioner. Det viktigaste är att spelarna får träna snabbhet där de samtidigt ska fatta beslut, men de kan även träna enbart snabbhet.

Följande kategorier ingår som delar av fotbollssnabbheten:

Reaktionssnabbhet - förmågan att genom synintryck uppfatta en situation så snabbt som möjligt.

Frekvenssnabbhet - förmågan att förflytta fötterna funktionellt på små ytor. Färdigheten är speciellt utvecklingsbar i barnfotbollen (6-12 år).

Accelerationssnabbhet - förmågan att kunna utföra en maximal acceleration under en löpning, gärna med riktningsförändring.

Uthållighet

Uthållighet för en fotbollsspelare är att kunna återhämta sig snabbt mellan explosiva fotbollsaktioner. Efter att till exempel ha löpt i maximal fart i djupled kan spelarna jogga några meter och därefter stå stilla ett par sekunder för att i nästa moment i hög fart sätta press på motståndarnas bollhållare.

Uthållighet innebär även att ha förmågan att återhämta sig mellan träningar och matcher. Specifik träning av uthållighet ger mycket låg effekt innan puberteten.

Koordination

Koordination är ett paraplybegrepp och betyder förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och till omgivningen. Detta samspel mellan nerver och muskler är grundläggande för all vidare inläring av rörelser.

Teknik innebär att kunna omsätta koordinationen i en fotbollsspecifik aktion så ändamålsenligt som möjligt. I begreppet koordination inryms bland annat rytmkänsla, öga-hand- och öga-fot-koordination och balans.

Styrka

Styrketräning för barn och ungdom är ett väldigt omdebatterat ämne. En av svårigheterna är att begreppet är mångskiftande samt att det finns flera missuppfattningar kring styrketräning, bland annat att man blir stel av styrketräning och att det är farligt för barn och ungdomar med styrketräning.

Med en korrekt utförd styrketräning blir man inte stel och man ökar inte heller risken för skador. Tvärtom leder en allsidig styrketräning med rätt teknik och sund motståndsstegring till såväl bättre koordination som teknik samt färre skador.

Rörlighet

Rörlighet i fotboll betyder att fotbollsspelare kan utföra de aktioner som krävs i en fotbollsmatch: hög volleyspark, stort löpsteg, glidackling, benparad av målvakt med mera. En väl utvecklad rörlighet är också viktig när spelarna blir äldre och ska utföra övningar som kräver större rörlighet, till exempel knäböj och andra styrkeövningar.

Eftersom den allsidiga spontanleken allt för ofta har bytts ut mot en mer stillasittande livsstil krävs det att tränare lägger in övningar och lekar för att bibehålla barnens medfödda rörlighet. Dessa övningar ska vara aktivt dynamiska till sin natur.

Det betyder att rörlighetsmomenten sker i rörelse med övningar som kräver såväl styrka som koordination. Olika benpendlingar, förflyttning i sidled framåt och bakåt i kombination med rörlighetsövning och hög volleyträning är några förslag.

Rörlighetsträning passar bra att ha med varje dag i *förberedelseträningen (uppvärmningen)*, men kan också mycket väl tränas i mer fotbollsspecifika moment när spelarna är tröttare, i slutet på träningen. Gör hellre lite, men ofta.

FÖRBEREDELSETRÄNING

Uppvärmningen, den så kallade förberedelseträningen, är ett perfekt tillfälle att integrera fysiska och tekniska färdigheter. Intensiteten i övningarna stegras gradvis och träningens huvudtema bör finnas med som ett tydligt inslag. Kombination av bollmoment och fysiska grundkvaliteter ger både en bra uppvärmning och på sikt ökad fysisk förmåga.

Även övningar från appen "Knäkontroll" bör ingå som rutin vid varje förberedelseträning. "Lite - men ofta" är rekommendationen. Träna några få varierade övningar från varje kategori nedan och gör detta varje träning, hela året.

Följande övningskategorier kan med fördel ingå vid varje tillfälle:

Aktivering - lättare styrkeövningar för att stabilisera bål och höft samt styrkeövningar för övriga kroppen.

Dynamisk rörlighet - för att tåla och klara av aktioner som till exempel stort löpsteg och tillslag.

Löpteknik - framåt, bakåt och i sidled eftersom rörelseskickliga spelare accelererar bättre, bromsar och ändrar riktning säkrare.

Fotarbete - eftersom fotarbetet är en väsentlig del i fotbollsspelet.

Hoppa, landa, löp - för att explosivt och säkert använda olika fotpositioner och riktningar och kunna hoppa, landa och löpa i olika riktningar.