

Fotbollsskola



Inledning

Fotbollsskolan är ofta den första kontakten med organiserad idrott som barn kommer i kontakt med. Förutsättningarna hos dessa barn kan vara väldigt varierande i många former.

För oss som förening är det därför viktigt att skapa en avslappnad, rolig och inbjudande verksamhet för såväl barn som vårdnadshavare. Vi vill att barnen ska se fotbollsskolan som veckans höjdpunkt.

Mål

- **Skapa intresse för fysisk aktivitet och rörlighet med boll**
- **Inkluderande läromiljö**
- **Barnen/Spelarna i centrum**

Strategi

- **Små grupper med hög aktivitet**
- **Enkla bollövningar med många bollkontakter**
- **Engagerade ledare**
- **Hög aktivitet**



Rutiner

CHECKLISTA

Material

- Konor
- Bollar
- Västar
- Visselpipa
- Klocka

Planering

- Gå igenom planeringen
- Kona upp "drickakvadraten"
- Förbered träningen genom att ställ i ordning konor och lägg ut västar enligt mall.

FÖRE TRÄNINGEN

Samling

- Samla barnen i en ring sittandes och hälsa dom välkommen.
- Berätta att vi ALLTID samlas här när vi har samling.
- Vi räcker upp handen om vi vill prata.
- Berätta vad ni heter
- Genomför upprop av barnens namn.
- Berätta vad ni ska göra på dagens träning och varför vi ska träna på detta.

UNDER TRÄNING

- Barn är barn och inte små vuxna.
- Hur vi pratar till barnen.
- Korta samlingar.
- Engagera barnen genom att själv vara engagerad.
- Visa barnen.
- Se alla.
- Använd barnens namn istället för exempelvis DU

EFTER TRÄNINGEN

- Samla barnen och fråga om dom har haft roligt och om dom har lärt sig något nytt idag.
- Fråga vad som är bra att göra efter träningen. (Äta, duscha, sova)
- Berätta när vi ses nästa gång.
- Samla in material och ta 5-10 minuter och svara på eventuella frågor från föräldrar.



4 år



5 år



6 år



Spelarutbildningsplan



7-14 år

Inledning

Inom Strömsbro IF är vår övertygelse att en genomtänkt och långsiktig utbildning för barn och ungdomar. Med detta som grund är det då viktigt att vi har en utbildningsplan som säkerställer att detta kan göras.

Strömsbro IF`s spelarutbildningsplan bygger på SVFF`s spelarutbildningsplan och vill använda oss av vetenskapliga metoder i utbildningen

I punkt vill vi uppnå detta

- Igenkänningsfaktorer och träning, match, ledarskap och tränarskap "Grön tråd".
- Säkerställa att träningen är åldersspecifik.
- Skapa förutsättningar för bredd och elitförberedande verksamhet.
- Att spelarna efter avslutad utbildning har fått en bra grund för fortsatt satsning inom fotboll och ett livslångt intresse för träning och hälsa.



Strategi

Klubbens strategi för att nå vision och uppsatta mål kan i korthet beskrivas:

- Genom att i tidig ålder etablera goda vanor hos spelarna och förmedla en tydlig föreningskultur.
- Genom en "orange tråd" i hur vi arbetar fotbollsmässigt och organisatoriskt i föreningen.
- Genom en tydlig spelidé och utbildningsplan från 6 –19 år.
- Genom att aktivt erbjuda utbildningar för våra ledare i föreningen.
- Genom goda samarbeten med övriga föreningar, skolor, näringsliv och samhälle.



Våra sanningar om spelarutbildning

Glädje

Fundamentet i verksamheten, det skall vara roligt att spela, leda och titta på fotboll.

Kvalité

En genomtänkt och planerad träning tror vi leder till en högre kvalité på såväl spelarna, ledarna och prestationen.

Långsiktighet

Vi utbildar spelare för ett livslångt intresse för fotboll och idrott där vi arbetar utifrån ”så många som möjligt så länge som möjligt”

Prestationen i fokus

Spelarna och lagets prestation bedöms ALLTID före kortsiktiga resultat.

Engagemang

Genom att skapa ett stort engagemang och delaktighet hos spelarna, ledare och föräldrar kan vi bli mer effektiva i vårt arbete.

Träning

Träning är en förutsättning för att utvecklas.

Match

Alla som tränar skall få praktisera detta i matchsituationer.

Spelaren i centrum

Alla är olika och har olika behov, vi skall utifrån detta möta spelarna där dom befinner sig i såväl träning som match.

Goda ambassadörer

Genom att vara goda kamrater och förebilder både på och vid sidan av plan stärker vi både det egna och klubbens varumärke.

Dessa sanningar skall ge oss en trygg och utvecklande miljö där spelare får utvecklas i sin takt och utifrån sina förutsättningar.



Mål

Målet med detta dokument är att hjälpa ledarna i föreningen att skapa en rolig och lärorik fotbollsutbildning. Med detta dokument ska ledarna känna sig trygga i vad som ska tränas och när det ska tränas.



Spelidé

Inledning spelidé

Ungdom 6 – 19 år

Strömsbro IF har en tydlig spelidé som följer hela ungdomsverksamheten.

Naturligtvis spetsas spelidén till i de äldre årgångarna och de yngre spelarna ska skolas in genom att i första hand ha roligt och efterhand ska teknisk offensiv framhävas framför destruktiv defensiv träning.

I Strömsbro IF skall vi sträva efter att skapa igenkänningsfaktorer i såväl träning, match, organisation, metoder och självklart instruktioner.

Detta skall vara ett verktyg för våra barn och ungdomar i deras utveckling och utbildning.

Med detta vill vi skapa en "orange tråd" igenom hela vår utbildning.

Senior

Våra seniorlag (herr och dam) går utanför detta då det har tydligare resultatmål där spelsystem, spelare och spelidé styrs av den av föreningen tillsatta tränaren.



Spelidé

Strömsbro IF's spelidé

Det finns en tydlig spelidé för Strömsbro IF som alla lag och ledare ska ha i åtanke när det gäller att utveckla spelare. Spelarna skall fostras att vara bolltrygga och bekväma i 1 mot 1 –situationer både offensivt och defensivt.

Naturligtvis spetsas spelidén till i de äldre årgångarna och de yngre spelarna ska skolas in genom att i första hand ha roligt och efterhand ska teknisk offensiv framhävas framför destruktiv defensiv träning.

Anfallsspel:

Strömsbro IF ska vara ett spelförande och passningsorienterat lag där spelbarhet och djupledsspel är nyckelorden. Vi strävar efter att ha ett snabbt omställningsspel eller ett etablerat anfallsspel.

Uppspel:

Strävan skall alltid vara att samtliga lagdelar och spelytor används vid speluppbyggnad..

Omställningar F/A:

Omställningar skall ske snabbt och rakt där högsta spelaren löper i djupled.

Fasta situationer:

Snabba och korta igångsättningar.

Försvvarsspel:

Strömsbro IF ska tillämpa ett positionsförsvar/zon-markering där vi prioriterar press och täckning. Vi strävar efter att ha ett högt försvarsspel med press på bollhållaren.

Press – Direkt återerövring:

Strömsbro IF skall jobba med att pressa sina motståndare högt samt använda sig av direkt återerövring när vi förlorar bollen (4 sek regeln).



Träningsmängd

Ålder	Antal träning/veckan	Tid/träning
6-7 år	1	60 min
8-10 år	2	60 min
11-12 år	3	75 min
13-14 år	3	90 min
15-17 år	3-4	90 min



Spelarutbildningsplan



6 - 9 år

Träningens olika faser

FÖRBEREDELSEDEL OCH FOTBOLLSFYS

Första delen i träningen. Denna del kan i denna ålder bestå av en lek där barnen snabbt blir aktiverad och samtidigt får träna sin koordination.

I denna del skall bollen ingå enligt en boll/spelare.

UTVECKLINGSDEL

I utvecklingsdelen så arbetar vi i denna ålder med dom olika tekniska momenten som skall tränas tex. DRIVA.

VATTEN

Vatten dricker vi på en bestämd plats på planen. Vi kan vid detta moment förbereda för nästa del men även prata med gruppen vid behov.

SPELDEL

Spel 3 mot 3 alt 4 mot 4. Temat för träningen gäller även här och spelet bör vara anpassat för att träna på temat i spelform med motståndare och medspelare.

TRÄNINGSTID	FÖRBEREDELSEDEL OCH FOTBOLLSFYS	UTVECKLINGSDEL	VATTEN/TEORI	SPELDEL
60 min	15 min	20 min	5 min	20 min
75 min	15 min	25 min	5 min	30 min
90 min	20 min	30 min	10 min	30 min



PLANERINGSMALL

Tillfälle	Vad	Psykologi	Fysik
Ex 3	Ex Driva	Ex Göra sitt bästa	Hoppa - Landa

Förberedelsedel

Noteringar: _____

Antal spelare	Antal ledare

- Drickakvadrat
- Berätta vad ni ska träna på och varför det är viktigt.
- Hög aktivitet genom att undvika kö
- Ta hjälp av föräldrar
- Försök att kona färdigt innan träningen.
- Ha roligt!
- Sammanfatta träningen och berätta när vi ses nästa gång

Utvecklingsdel

Speldel

Utvecklingsdel

Speldel



I TRÄNINGEN

Före träningen

- ”Drickakvadrat”
- Storlek på ytor/Antal spelare
- Berätta vad vi ska träna på idag. (tema och psykologi)
- Kom igång med boll

Under träningen

- Hög aktivitet
- Instruera
- Va med och ”lek” (inlevelse)



PLANERING

7-9 ÅR

ANTAL TRÄNINGAR I VECKAN	1-2
TRÄNINGENS LÄNGD	60 – 75 MINUTER
MATCHER	POOLSPEL/CUPER I NÄROMREDET
LEDARUTBILDNING	TUC

God planering ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är viktigt att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen. Bestäm vad som ska göras, vem som ska göra det och när det ska göras. Ju fler vuxna som hjälper till, desto bättre är förutsättningarna för att göra ett bra jobb – men samverkan mellan många personer kräver bättre samordning och struktur.

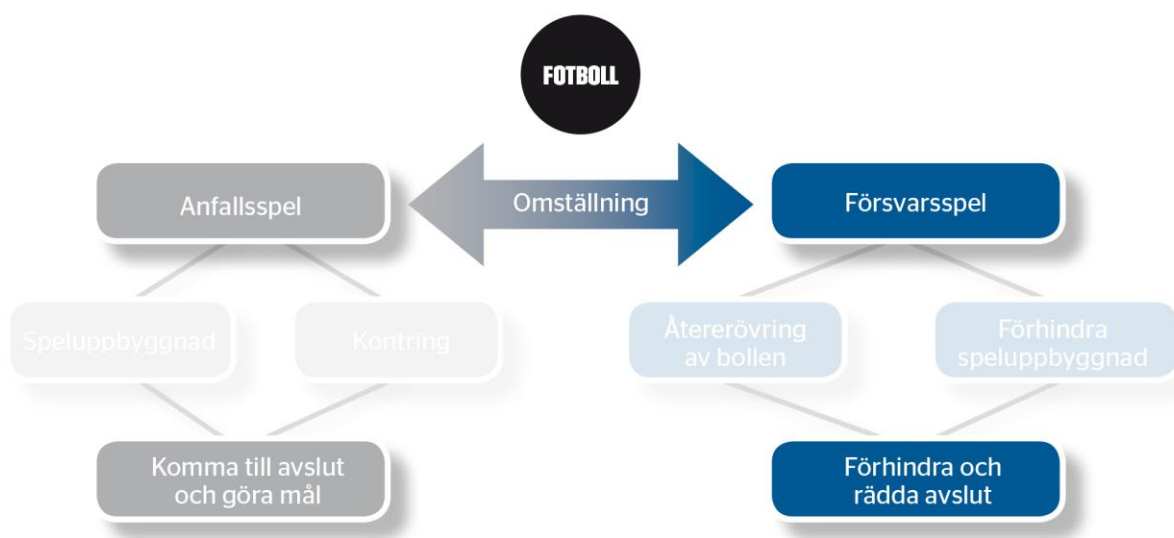
Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det öka lagets sammanhållning och spelarnas motivation för fotboll. Enkla aktiviteter som till exempel övernattningsläger eller föräldramatch kan med fördel genomföras någon eller några gånger redan i åtta- eller nioårsåldern.



SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT

3 – Manna och 5 - Manna

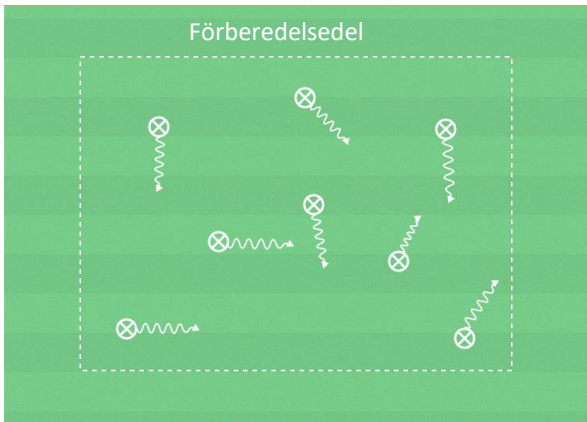


ÅRSPLANERING 7 ÅR

VAD	TRÄNINGSTILLFÄLLE			PSYKOLOGI	FOTBOLLSFYS
Driva	1	2	3	Göra sitt bästa	Hoppa - Landa
Ta emot	4	5	6	Bra kompis	Springa - Bromsa
Vända	7	8	9	Göra sitt bästa	Hoppa - Landa
Passa - kort	10	11	12	Bra kompis	Springa - Bromsa
Målvakt	13	14	15	Göra sitt bästa	Kasta - Fånga



DRIVA



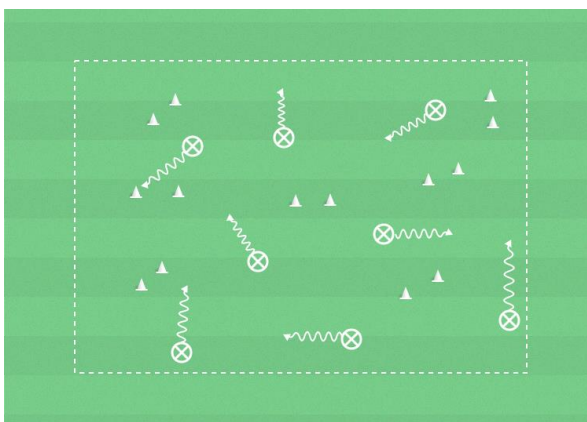
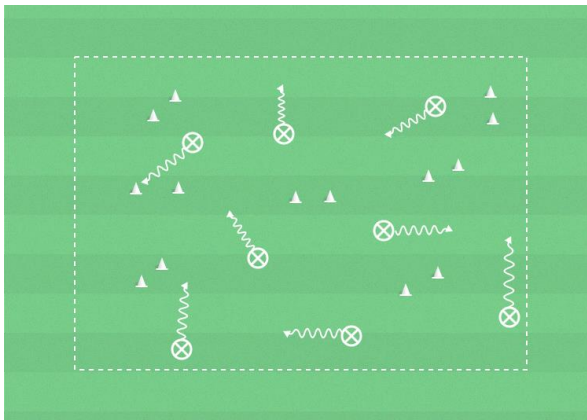
Utvecklingsdel

Placera ut konor enligt bild. Spelarna ska försöka ta sig igenom dessa med bollen utan att komma åt konorna.

Förenkla: Placera ut enstaka konor som spelarna ska undvika att nudda.

Svårare: Mindre avstånd mellan konorna.

- Hur många "mål" kan ni springa igenom på ex 1 minut.



Vad?

Driva

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Genom att flytta bollen med dina fötter.

Att tänka på i denna ålder:

Ordet "driva" kan vara helt nytt och vi kan inte ta förgivet att barnen förstår vad vi menar. Använd istället flytta bollen med fötterna för att senare beskriva att det kallas driva.

Använd barnens fantasi genom att fråga vad det är utanför den yta som ni vill att dom ska vara innanför. Det brukar ofta bli vatten eller eld som svar.

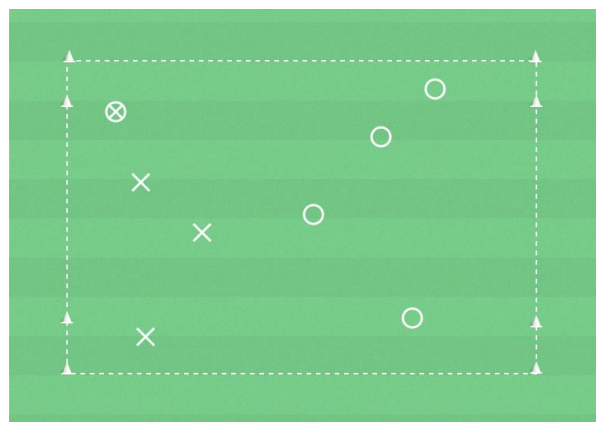
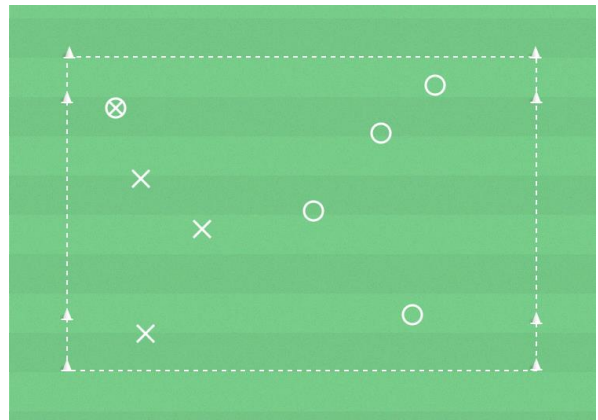
Ytans storlek behöver regleras utifrån antalet spelare och ålder. Är ni flera ledare så försök att dela in barnen i ex 10 och 10 (vid 20 spelare).

Lek med barnen, låtsas jaga dom, stå i vägen, fantasin sätter stopp.

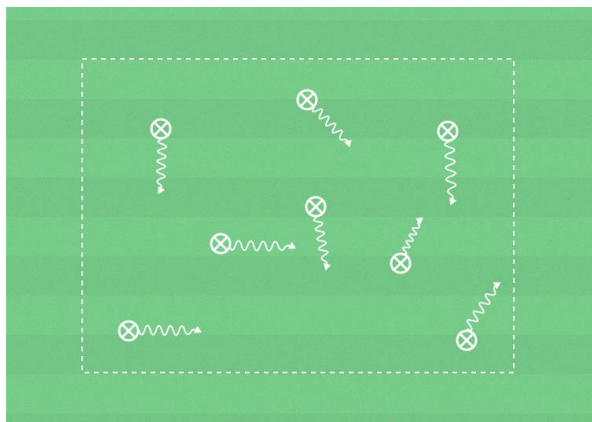
Spel

I denna ålder vill vi skapa många bollkontakter och vill därför spela 2 mot 2, 3 mot 3.

I detta tema kan ett tips vara att mål görs genom att driva bollen igenom målet.



TA EMOT



Vad?

Ta emot

Varför?

Ta emot eller ta med bollen till en fri yta.

Hur?

Använda fotens bredsida och flytta bollen i olika riktningar.

Första steget i att ta emot en fotboll kan i denna ålder få se ut som den vill. Vissa stannar med "sulan" andra med utsidan osv.

I denna ålder ska ta emot i första hand bestå av att ex byta boll med en kompis när dom driver i utsatt yta eller att tränaren rullar en boll som man ska försöka stanna på bästa sätt.

Belys för spelarna att dom ska försöka flytta bollen när dom tar emot den om det inte sker under första året så gör det ingenting men vi belyser det.

Utvecklingsdel

En tränare (använd föräldrar här) och max 4 spelare står enligt bild. Stå på knä och rulla bollen till spelaren som ska försöka stoppa den, runda tränaren och lägga bollen på andra sidan eller en förutbestämd yta.

Vi vill här använda tränaren som passar eftersom spelarna i denna ålder har svårt med både precisionen och styrka. Vi vill som sagt att dom ska träna "ta emot"

Svårare:

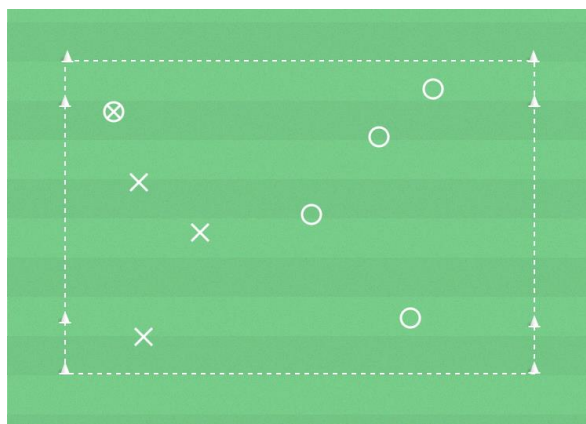
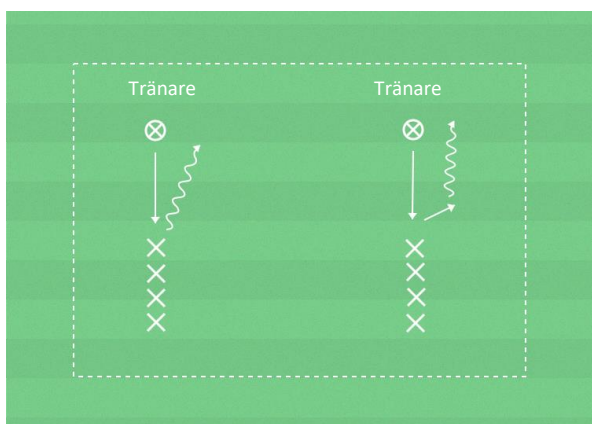
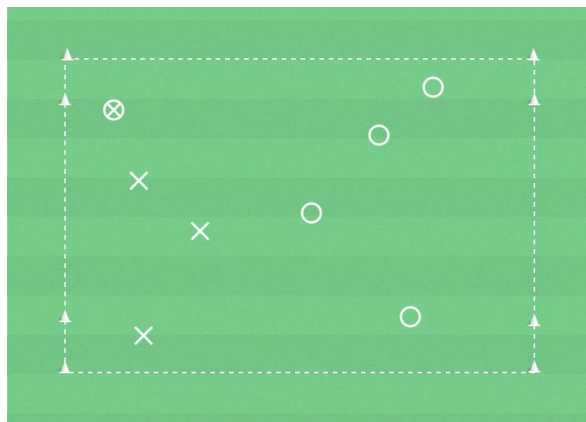
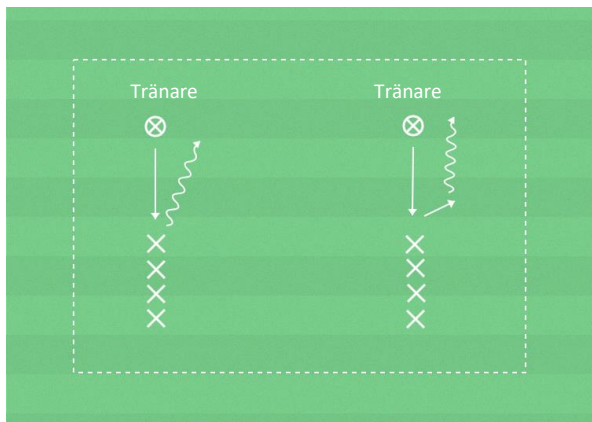
Spelaren ska flytta bollen åt sidan .

Spelaren ska använda insidan av foten.

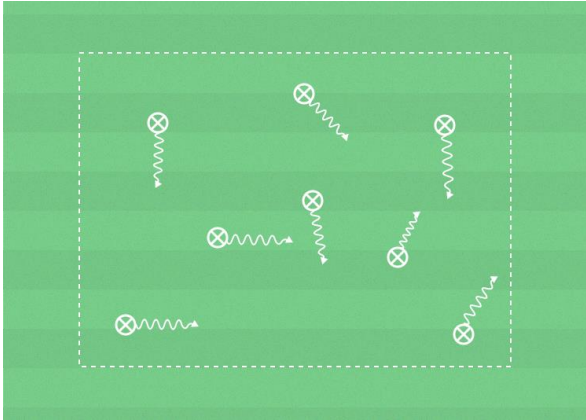
Spel

I denna ålder vill vi skapa många bollkontakter och vill därför spela 2 mot 2, 3 mot 3. ev 4 mot 4.

I detta tema kan ett tips vara att mål görs genom att driva bollen igenom målet.



VÄNDA



Vad?

Vända

Varför?

Flytta bollen till en fri yta.

Hur?

Hur kan du vända med bollen?

Hur undviker jag att krocka?

Vända kan vara ett svårt moment vid ung ålder. I första övningen kan ni starta med att spelarna driver bollen fritt men där ni lägger ut västar med olika färger i varje hörn. På tränarens kommando så ska spelarna driva bollen till det hörnet. Här kan ni också stå i vägen och säga att dom måste vända och springa till ett annat håll.

Utvecklingsdel

Spelaren driver bollen enligt bild.

Spelarna ska driva bollen igenom konmålen och sedan vända och springa tillbaka.

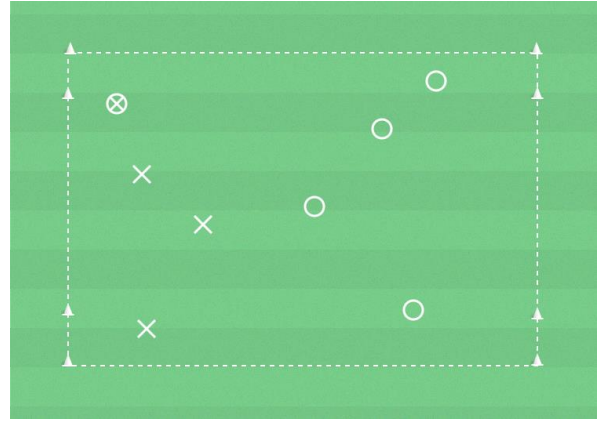
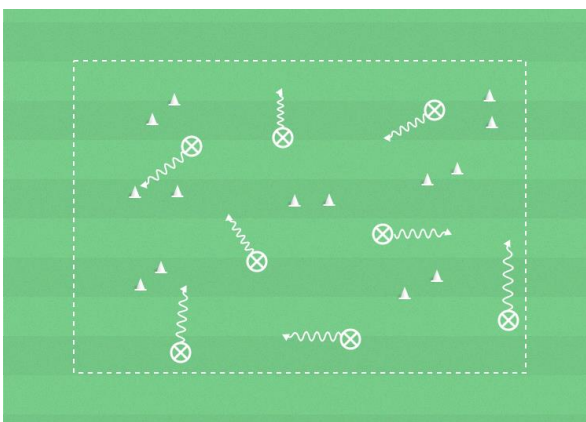
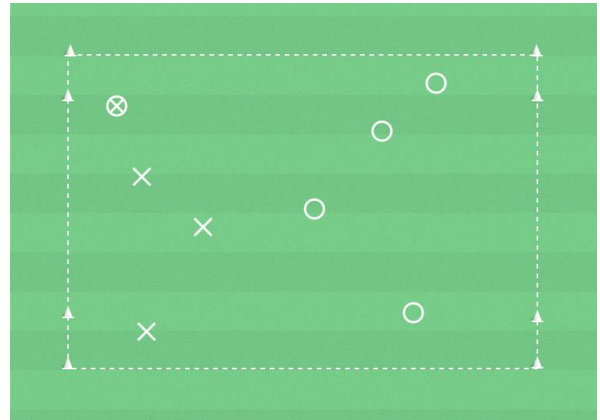
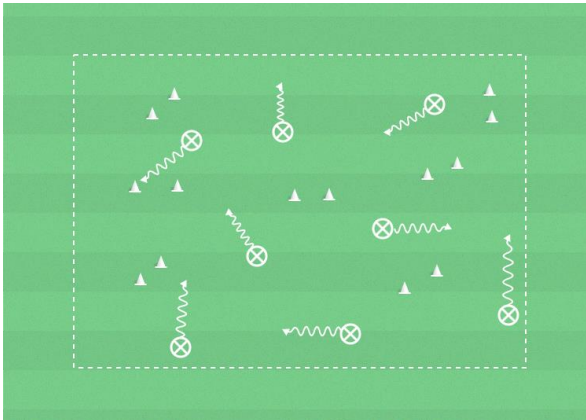
Svårare:

Ni anvisar hur ni vill att dom ska vända.

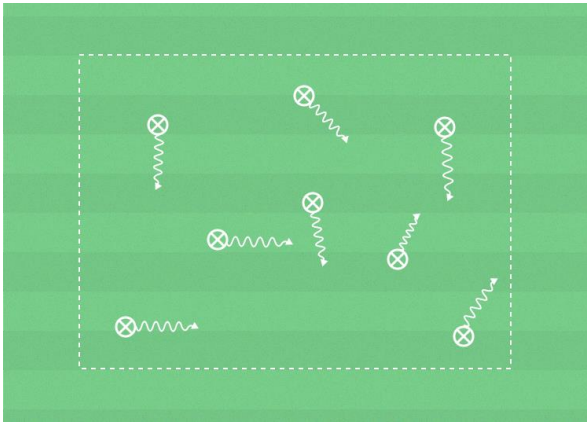
Spel

I denna ålder vill vi skapa många bollkontakter och vill därför spela 2 mot 2, 3 mot 3. ev 4 mot 4.

I detta tema kan ett tips vara att mål görs genom att driva bollen igenom målet.



PASSA KORT



Vad?

Passa - kort

Varför?

Behålla bollen inom laget

Hur?

Genom sparka bollen till en lagkompis.

Att lära sig passa kommer ofta genom att driva bollen. Att ha höga krav på just passningar i denna ålder är ingen idé. Många barn kan rent fysiskt inte slå en passning som vi vill att den ska genomföra eftersom dom inte kan hantera fötterna på rätt sätt.

Förberedelsedelen vid detta tema bör därför bestå av att vi lämnar över bollen till en kompis. Ni kan se till att någon eller några spelare inte har någon boll när ni startar och att spelarna med boll ska lämna över bollen till dessa osv.

Utvecklingsdel

En tränare (använd föräldrar här) och max 4 spelare står enligt bild. Stå på knä och rulla bollen till spelaren som ska försöka sparka tillbaka den till tränaren och ställer sig sedan sist i ledet.

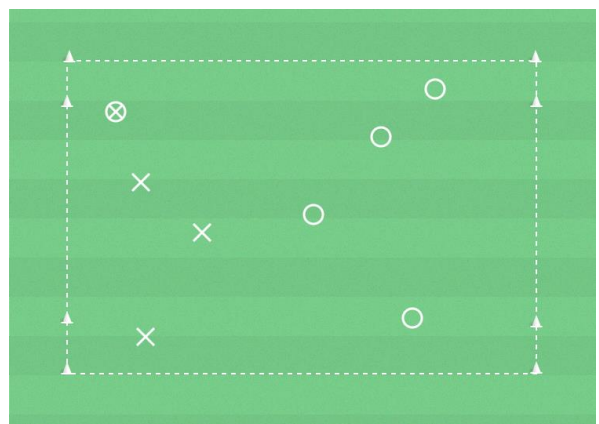
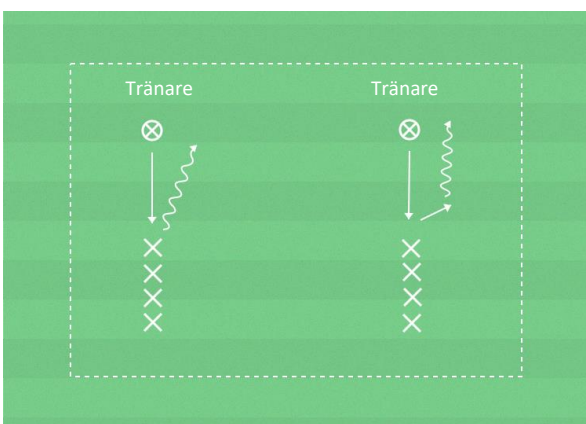
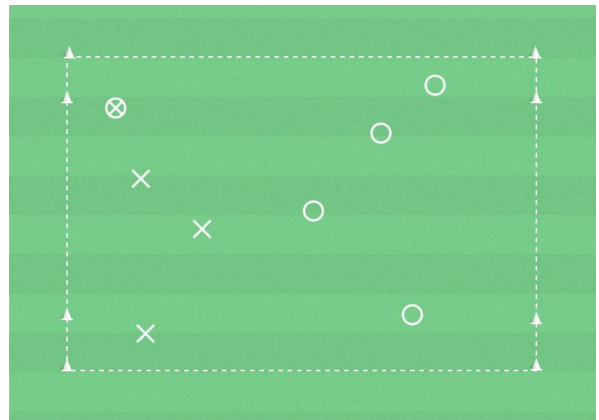
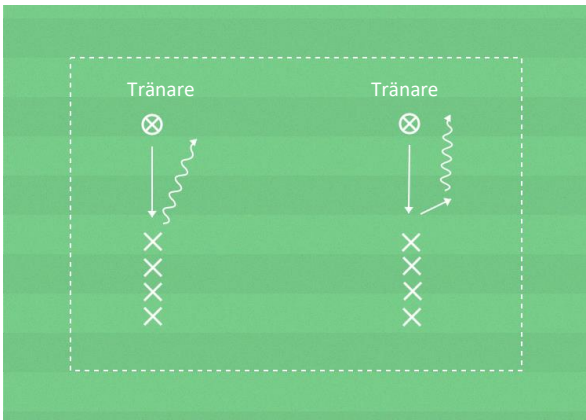
Svårare:

Passa med insidan av foten.

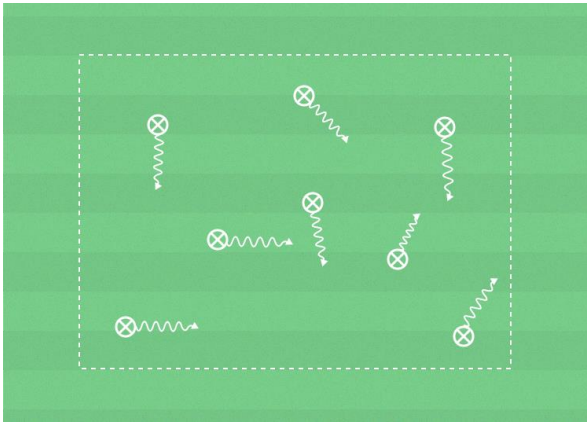
Spel

I denna ålder vill vi skapa många bollkontakter och vill därför spela 2 mot 2, 3 mot 3, ev 4 mot 4.

I detta tema kan ett tips vara att mål görs genom att driva bollen igenom målet.



MÅLVAKT



Vad?

Målvakt

Varför?

Förhindra avslut och mål.

Hur?

Genom att använda händerna får målvakten möjligheten att förhindra att motståndarna kan göra mål.

Att tänka på i denna ålder:

Anledningen till detta tema är mer baserat på att spelarna ska känna sig bekväm med bollen även med händerna och lära sig andra typer av koordinationsövningar.

Spelarna kan starta träningen genom att driva enligt tidigare teman. Be spelarna sedan att ta upp bollen i händerna och springa runt. Spelarna kan sedan prova studsa bollen i marken och fånga den, kasta upp i luften och fånga den osv.

Utvecklingsdel

Placera ut konor enligt bild. Spelarna driver bollen, försöker sparka bollen igenom målet och springer sedan fram för att ta upp den med händerna. Spelarna lägger ner den på marken igen och letar på ett nytt mål att göra samma sak med.

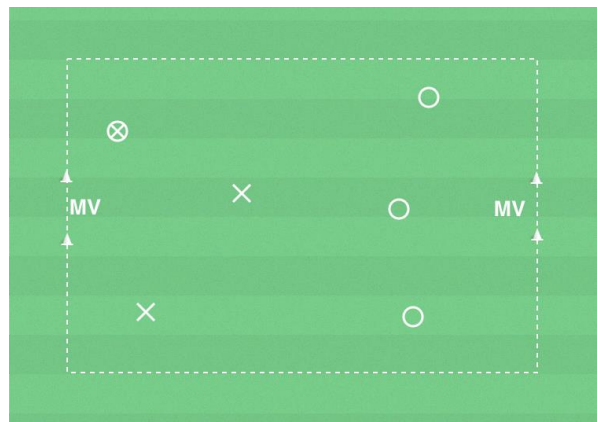
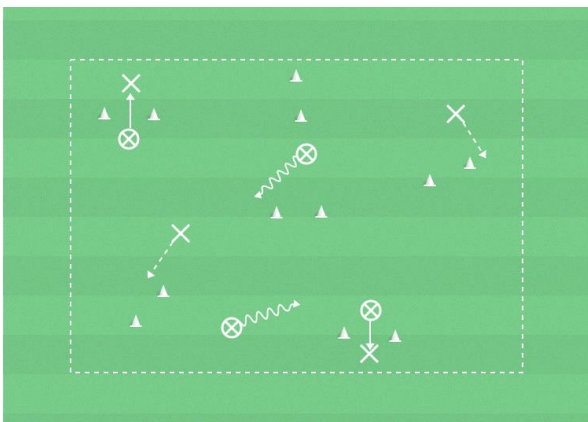
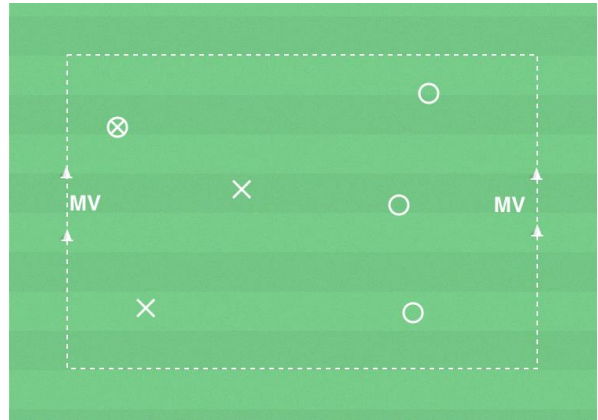
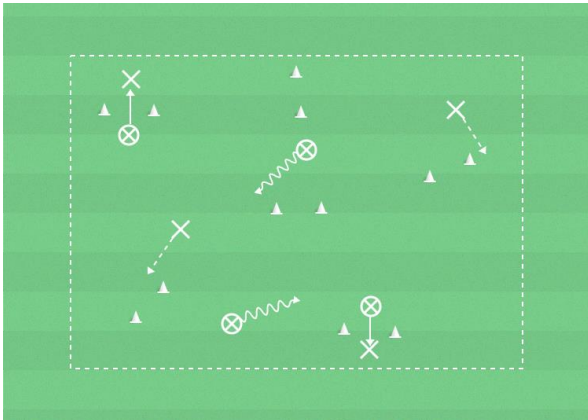
Svårare:

Sparka bollen och ta den innan den stannar på andra sidan.

Spel (OBS Målvakt vid spel)

I denna ålder vill vi skapa många bollkontakter och vill därför spela 2 mot 2, 3 mot 3.

I detta tema kan ett tips vara att mål görs genom att driva bollen igenom målet.

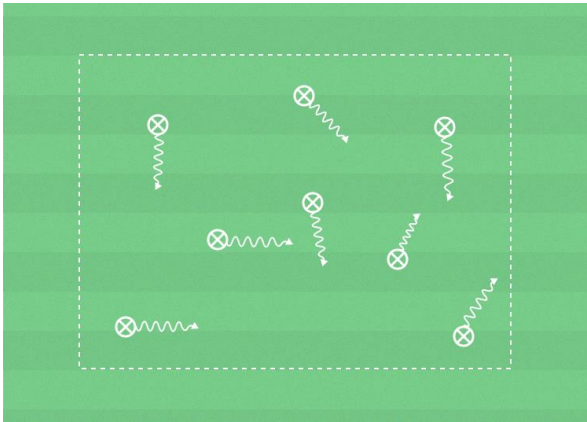


ÅRSPLANERING 8 ÅR

VAD	TRÄNINGSTILLFÄLLE			PSYKOLOGI	FOTBOLLSFYS
Driva	1	2	3	Göra sitt bästa	Hoppa - Landa
Ta emot	4	5	6	Bra kompis	Springa - Bromsa
Vända	7	8	9	Jämföra med sig själv	Hoppa - Landa
Passa - kort	10	11	12	Göra Sitt bästa	Springa - Bromsa
Skott/Målvakt	13	14	15	Bra kompis	Kasta - Fånga
Utmana, Finta, dribbla	16	17	18	Jämföra med sig själv	Hoppa - Landa



DRIVA



Utvecklingsdel

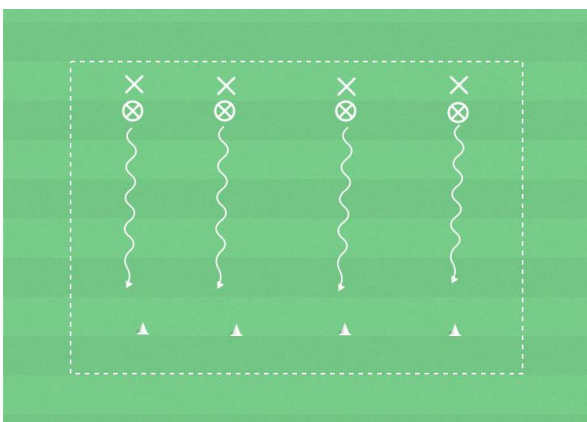
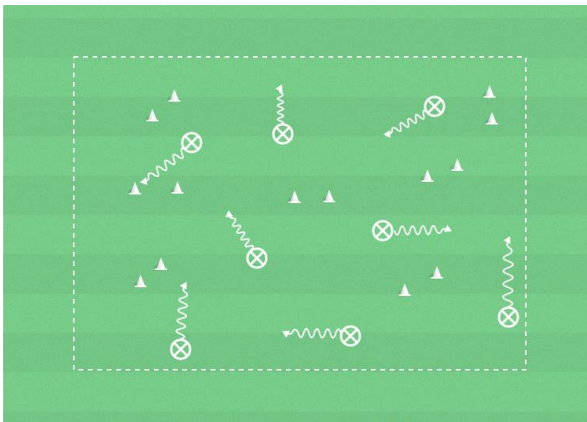
Placera ut konor enligt bild. Spelarna ska försöka ta sig igenom dessa med bollen utan att komma åt konorna.

Svårare:

Mindre avstånd mellan konorna.

Hur många "mål" kan ni springa igenom på ex 1 minut.

Springa som en "8" genom målen



Vad?

Driva

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Genom att flytta bollen med dina fötter.

Att tänka på i denna ålder:

Ordet "driva" kan vara helt nytt och vi kan inte ta förgivet att barnen förstår vad vi menar. Använd istället flytta bollen med fötterna för att senare beskriva att det kallas driva.

Instruera spelarna att använda båda fötterna och vart på foten man driver bollen.

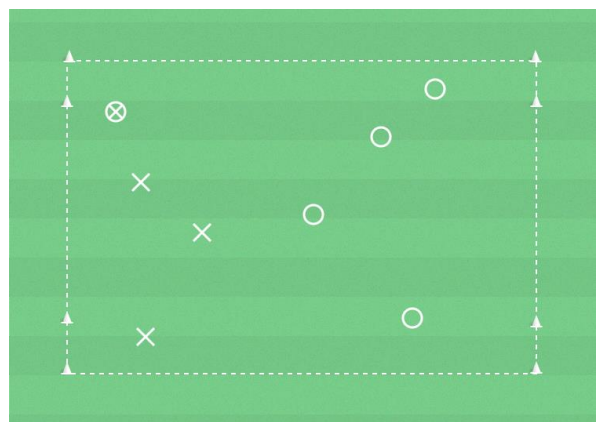
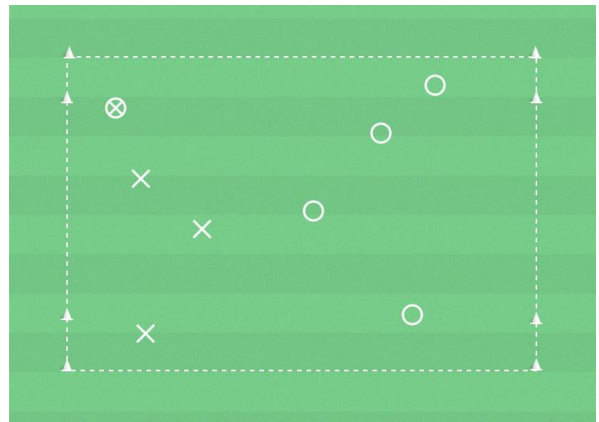
Ytans storlek behöver regleras utifrån antalet spelare och ålder. Är ni flera ledare så försök att dela in barnen i ex 10 och 10 (vid 20 spelare).

Lek med barnen, låtsas jaga dom, stå i vägen, fantasin sätter stopp.

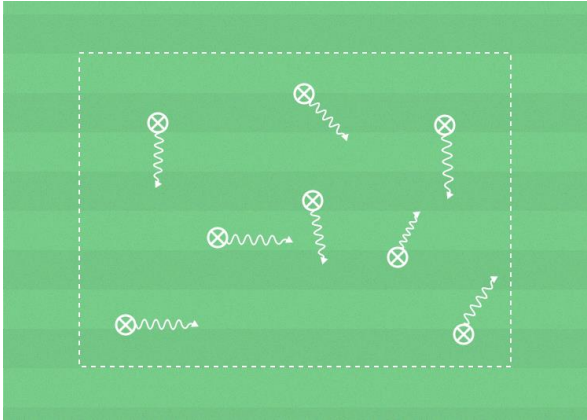
Spel

I denna ålder vill vi skapa många bollkontakter och vill därför spela 2 mot 2, 3 mot 3.

I detta tema kan ett tips vara att mål görs genom att driva bollen igenom målet.



TA EMOT



Vad?

Ta emot

Varför?

Ta emot eller ta med bollen till en fri yta.

Hur?

Använda fotens breddsida och flytta bollen i olika riktningar.

Första steget i att ta emot en fotboll kan i denna ålder få se ut som den vill. Vissa stannar med "sulan" andra med utsidan osv.

I denna ålder ska ta emot i första hand bestå av att ex byta boll med en kompis när dom driver i utsatt yta eller att tränaren rullar en boll som man ska försöka stanna på bästa sätt.

Belys för spelarna att dom ska försöka flytta bollen när dom tar emot den om det inte sker under första året så gör det ingenting men vi belyser det.

Utvecklingsdel

Placera ut ett antal små konmål. Hälften av spelarna ha en boll och hälften är utan boll. Spelaren utan boll ska leta på ett ledigt mål där då en spelare med boll ska passa bollen igenom till spelaren utan boll. Spelaren som tar emot bollen får inte springa igenom konmålet utan måste gå på sidan. Spelarna byter i detta skede uppgifter.

Svårare:

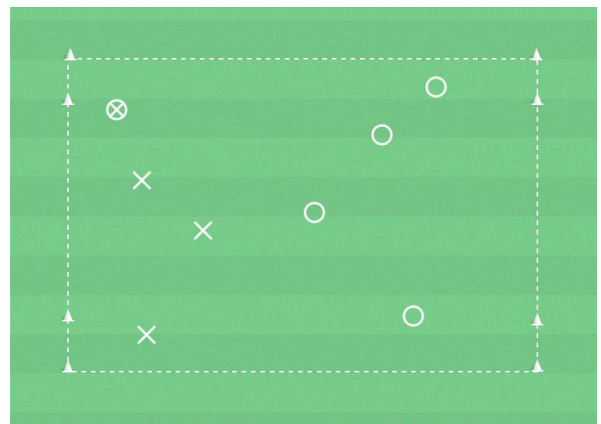
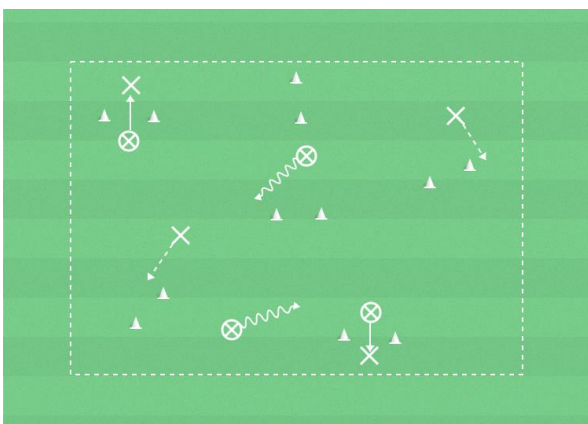
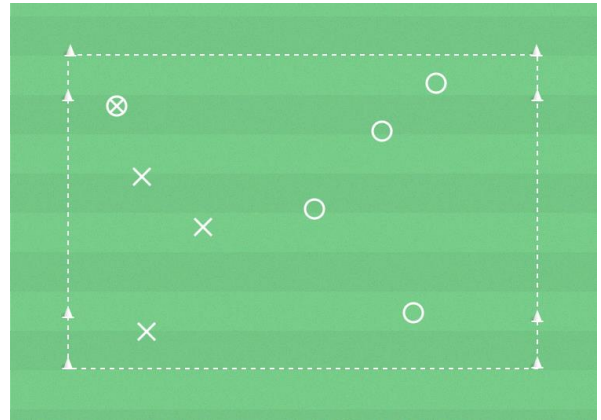
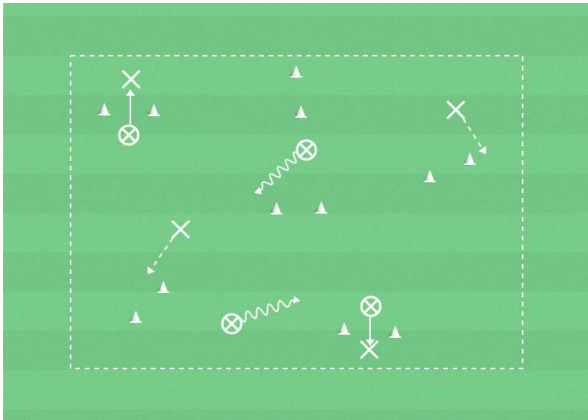
Spelaren ska flytta bollen åt sidan .

Spelaren ska använda insidan av foten.

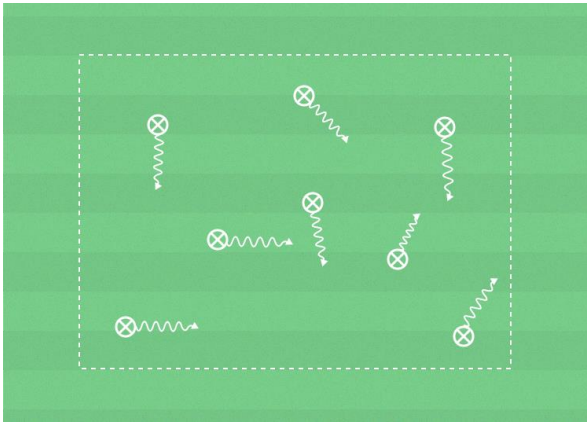
Spel

I denna ålder vill vi skapa många bollkontakter och vill därför spela 2 mot 2, 3 mot 3. ev 4 mot 4.

I detta tema kan ett tips vara att mål görs genom att driva bollen igenom målet.



VÄNDA



Vad?

Vända

Varför?

Flytta bollen till en fri yta.

Hur?

Hur kan du vända med bollen?

Hur undviker jag att krocka?

Vända kan vara ett svårt moment vid ung ålder. Instruera spelarna att dom ska öva på att vända och prova olika sätt som dom kan vända på. Uppmana spelarna till att orientera sig för att inte krocka med en kompis.

Utvecklingsdel

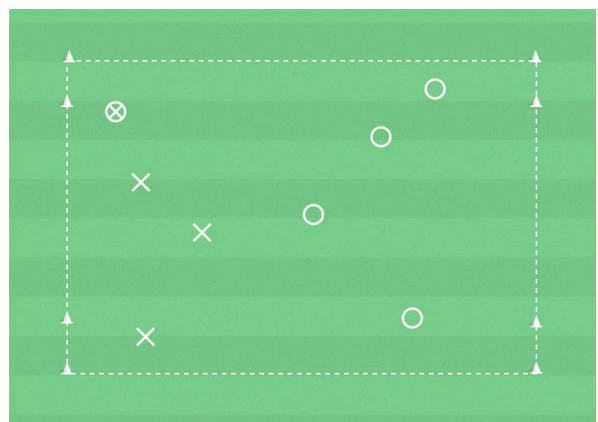
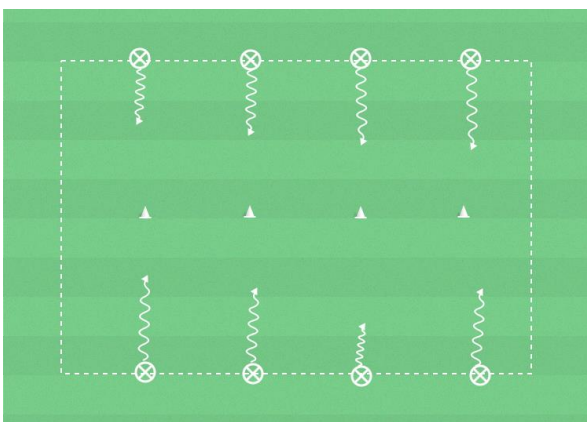
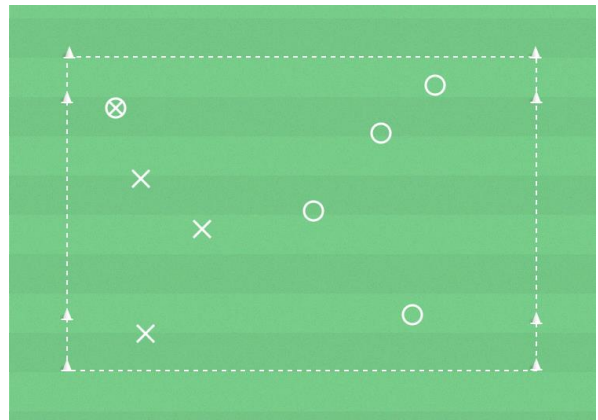
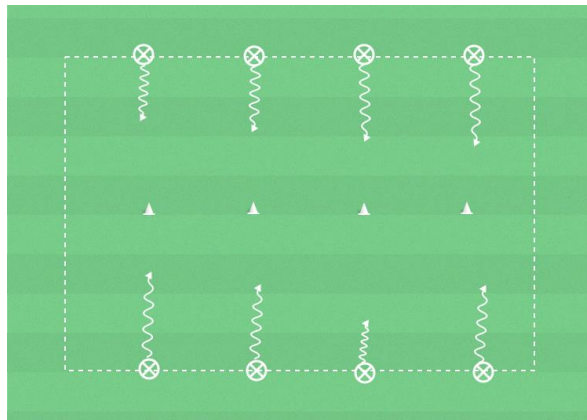
Spelaren driver bollen enligt bild.

När spelarna kommer mot konan ska spelarna vända och driva tillbaka.

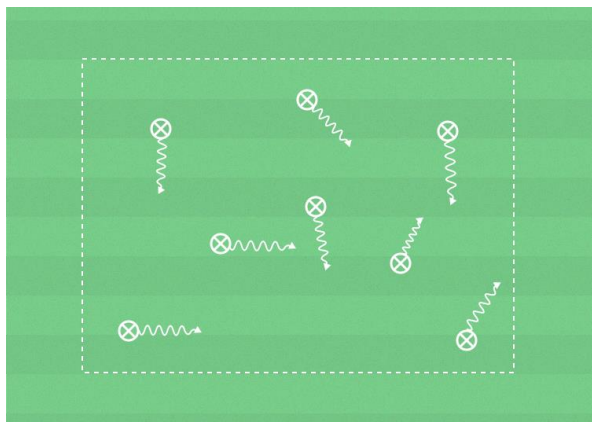
Instruera och visa vilken typ av vändning spelarna ska använda sig av.

Svårare:

Spelarna ska kolla över axeln innan dom vänder för att hålla koll att det inte finns någon motståndare bakom.



PASSA KORT



Utvecklingsdel

Placera ut ett antal små konmål. Hälften av spelarna ha en boll och hälften är utan boll. Spelaren utan boll ska leta på ett ledigt mål där då en spelare med boll ska passa bollen igenom till spelaren utan boll. Spelaren som tar emot bollen får inte springa igenom konmålet utan måste gå på sidan. Spelarna byter i detta skede uppgifter.

Svårare:

Mindre konmål

Spelaren ska använda insidan av foten.

Vad?

Passa - kort

Varför?

Ta emot eller ta med bollen till en fri yta.

Hur?

Använda fotens bredsida och flytta bollen i olika riktningar.

Första steget i att ta emot en fotboll kan i denna ålder få se ut som den vill. Vissa stannar med "sulan" andra med utsidan osv.

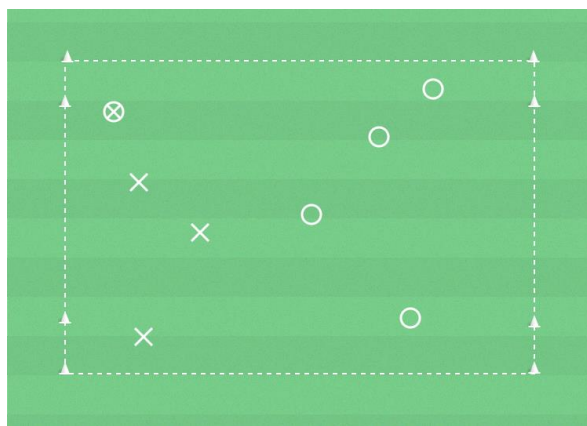
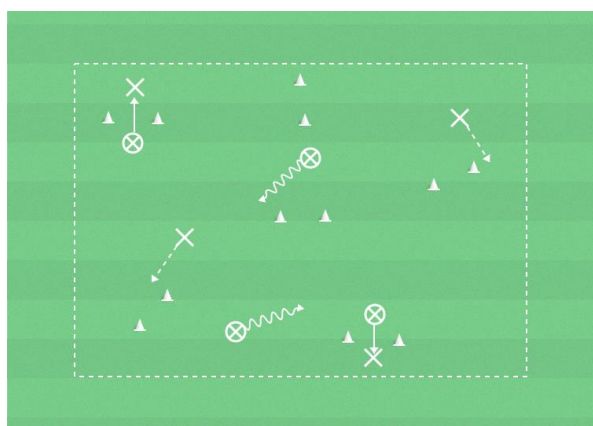
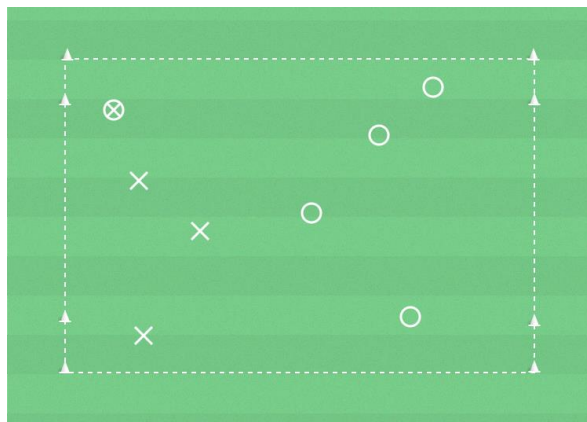
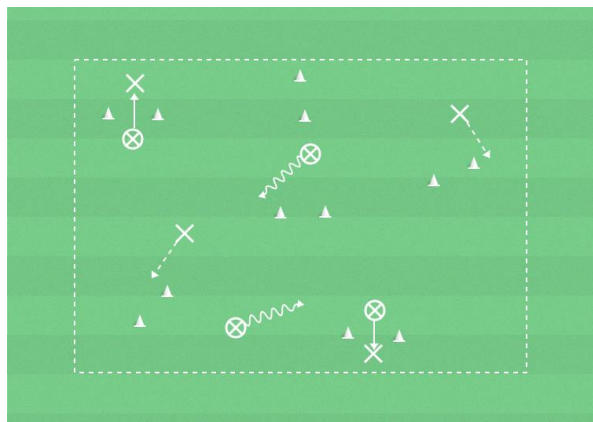
I denna ålder ska ta emot i första hand bestå av att ex byta boll med en kompis när dom driver i utsatt yta eller att tränaren rullar en boll som man ska försöka stanna på bästa sätt.

Belys för spelarna att dom ska försöka flytta bollen när dom tar emot den om det inte sker under första året så gör det ingenting men vi belyser det.

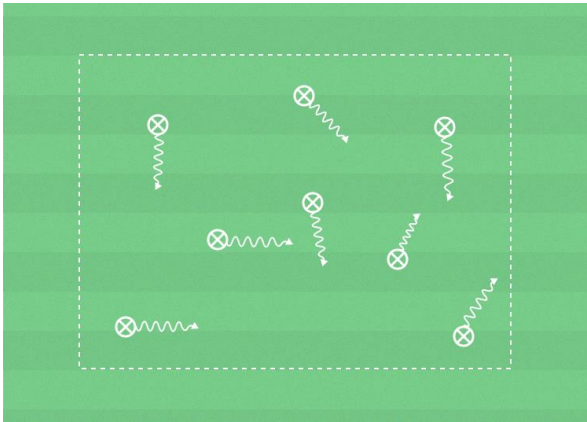
Spel

I denna ålder vill vi skapa många bollkontakter och vill därför spela 2 mot 2, 3 mot 3. ev 4 mot 4.

I detta tema kan ett tips vara att mål görs genom att driva bollen igenom målet.



SKJUTA/MÅLVAKT



Vad?

Skjuta/Målvakt

Varför?

Förhindra avslut och mål.

Hur?

Genom att använda händerna får målvakten möjligheten att förhindra att motståndarna kan göra mål.

Att tänka på i denna ålder:

Anledningen till detta tema är mer baserat på att spelarna ska känna sig bekväm med bollen även med händerna och lära sig andra typer av koordinationsövningar.

Spelarna kan starta träningen genom att driva enligt tidigare teman. Be spelarna sedan att ta upp bollen i händerna och springa runt.

Spelarna kan sedan prova studsa bollen i marken och fånga den, kasta upp i luften och fånga den osv.

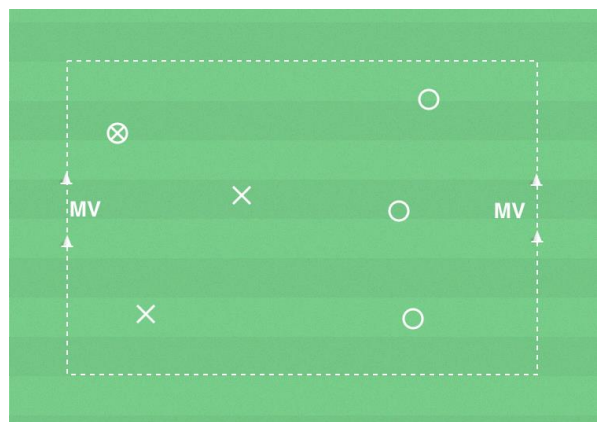
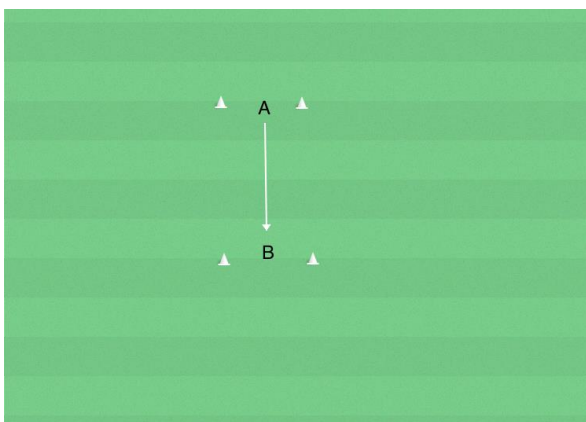
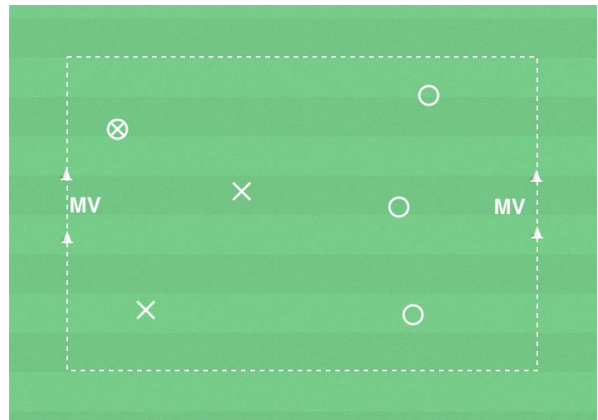
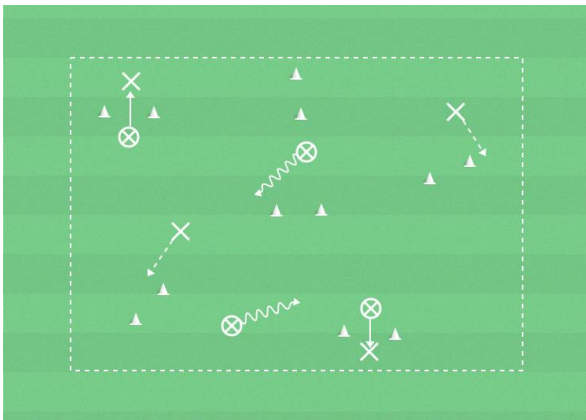
Utvecklingsdel

Placera ut konor enligt bild. Häften av spelarna har boll och hälften är utan boll. Spelarna utan boll letar på ett ledig mål och väntar på att en spelare med boll sparkar bollen igenom där spelaren utan boll ska ta upp den med händerna. Spelaren släpper ner bollen och byter uppgift med den andra spelaren

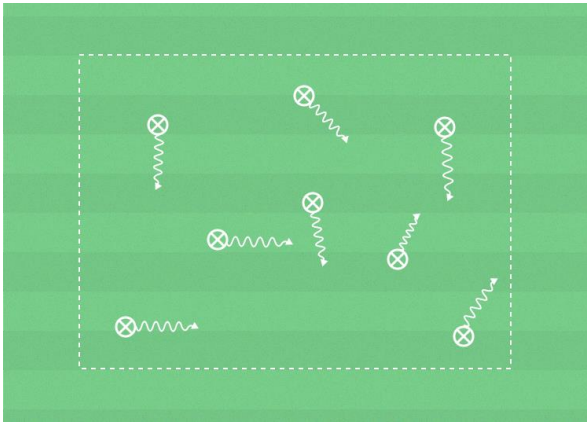
Spel (OBS Målvakt vid spel)

I denna ålder vill vi skapa många bollkontakter och vill därför spela 2 mot 2, 3 mot 3.

I detta tema kan ett tips vara att mål görs genom att driva bollen igenom målet.



FINTA, DRIBBLA, UTMANA



Vad?

Finta, dribbla, utmana.

Varför?

Komma till avslut och göra mål.

Hur?

Passera en motspelare med bollen under kontroll och göra mål.

Under förberedelsedelen vill vi skapa situationer där man måste passera övriga spelare i samma yta. Ni som ledare kan kliva in och simulera motståndare.

Många spelare är duktiga på detta när dom inte blir utsatta för motståndare vilket inte betyder så mycket. Det är därför viktigt att dom i tidig ålder känner ett stort självförtroende i detta moment och att vi uppmuntrar till att prova igen och igen.

Utvecklingsdel

Enligt bild så startar två spelare som är placerade mitt emot varandra samtidigt och ska mötas på mitten.

I början kan ni instruera att dom ska springa mot varandra för att sedan flytta bollen till höger.

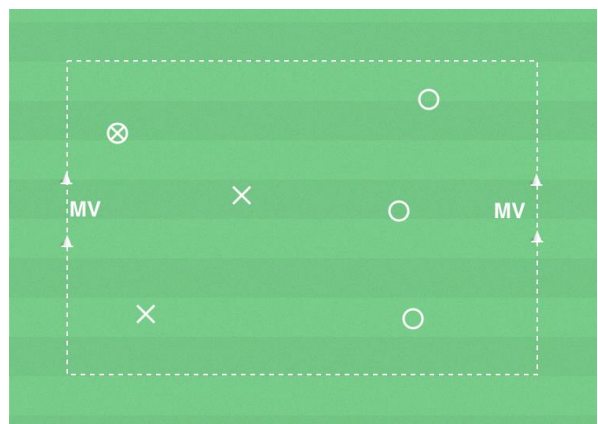
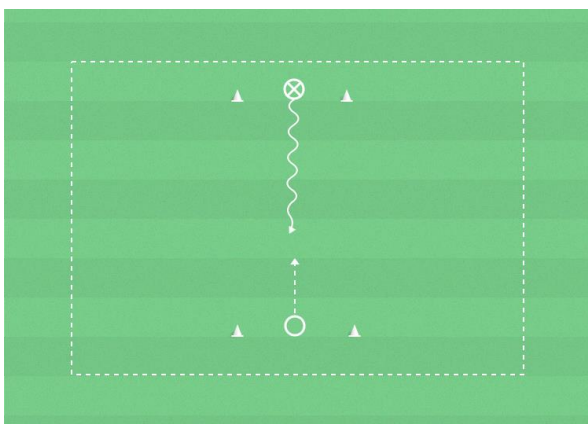
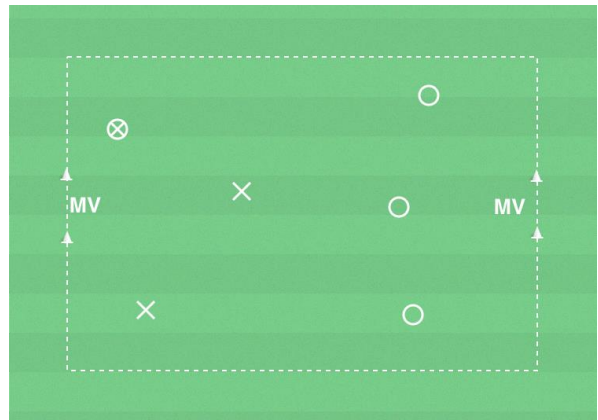
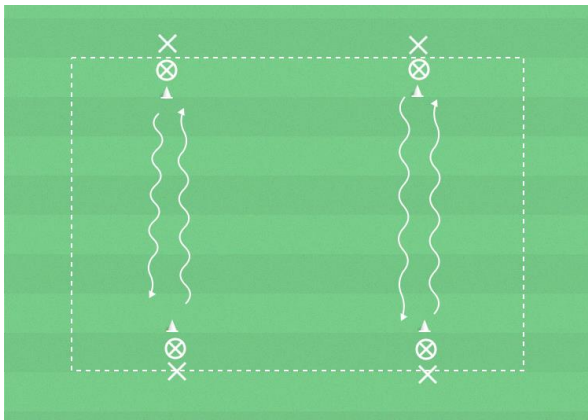
Svårare:

Överstegefint, tvåfotare osv.

Spel (OBS Målvakt vid spel)

I denna ålder vill vi skapa många bollkontakter och vill därför spela 2 mot 2, 3 mot 3.

I detta tema kan ett tips vara att mål görs genom att driva bollen igenom målet.

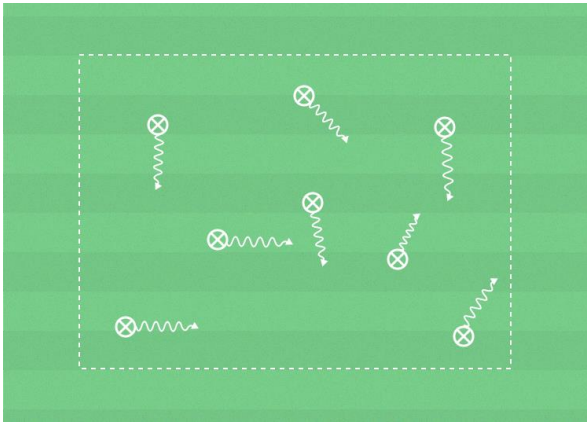


ÅRSPLANERING 9 ÅR

VAD	TRÄNINGSTILLFÄLLE			PSYKOLOGI	FOTBOLLSFYS
Driva	1	2	3	Göra sitt bästa	Hoppa - Landa
Ta emot	4	5	6	Bra kompis	Springa - Bromsa
Vända	7	8	9	Jämföra med sig själv	Hoppa - Landa
Passa - kort	10	11	12	Uppleva egen kompetens	Springa - Bromsa
Skott/Målvakt	13	14	15	Bra kompis	Kasta - Fånga
Utmana, Finta, dribbla	16	17	18	Jämföra med sig själv	Hoppa - Landa



DRIVA



Utvecklingsdel

Minst 8 spelare krävs.

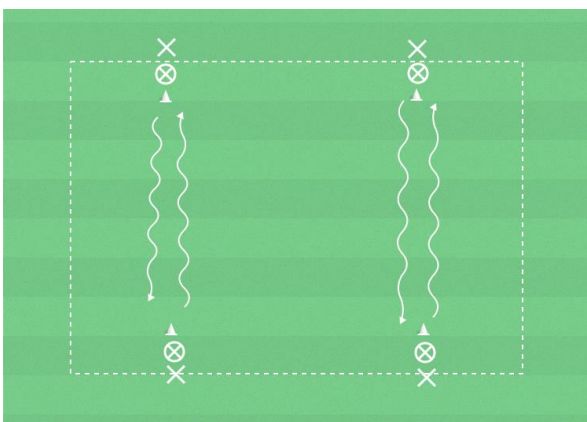
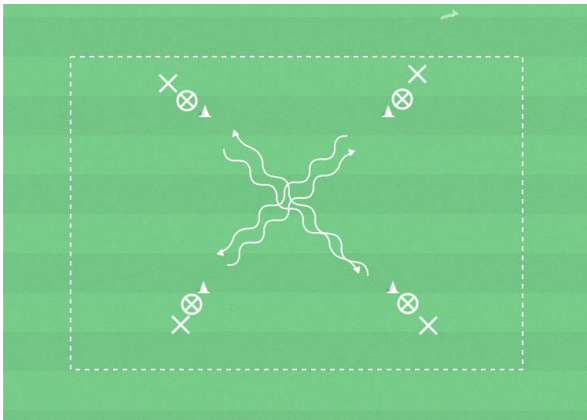
Placera ut konor enligt bild.

4 bollar används där samtliga startar samtidigt. Spelarna ska lämna bollen till spelaren på andra sidan utan att krocka med övriga tre spelare.

Svårare:

Använda båda fötterna medan dom driver bollen över.

Byta boll med en annan spelare på vägen över.



Vad?

Driva

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Genom att flytta bollen med vristen.

Spelarna bör nu kunna kontrollera bollen med båda fötterna när dom driver och kan på detta sätt göra förberedelsedelen mer komplicerad genom att spelarna ex "Använd höger fot och varannan gång utsida varannan gång insida osv.

Instruera spelarna att använda båda fötterna och vart på foten man driver bollen.

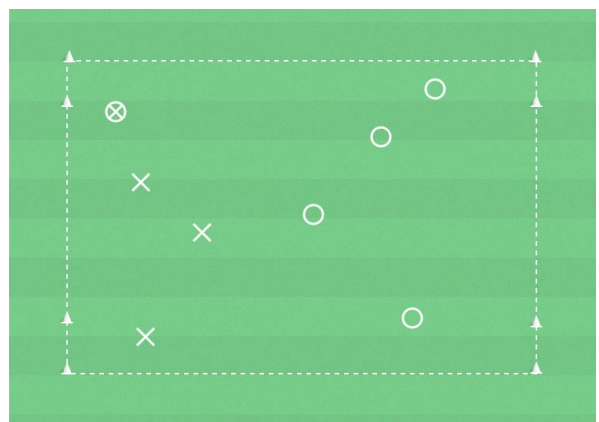
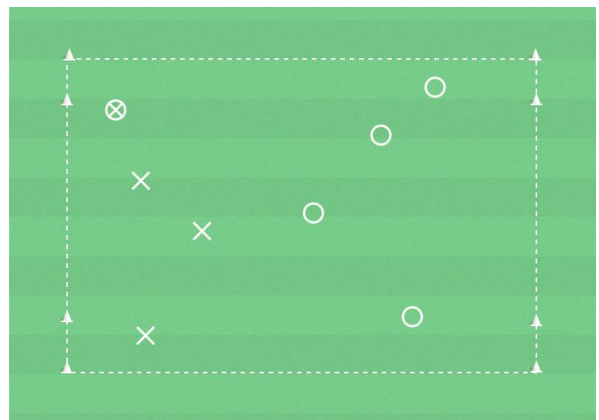
Ytans storlek behöver regleras utifrån antalet spelare och ålder. Är ni flera ledare så försök att dela in barnen i ex 10 och 10 (vid 20 spelare).

Lek med barnen, låtsas jaga dom, stå i vägen, fantasin sätter stopp.

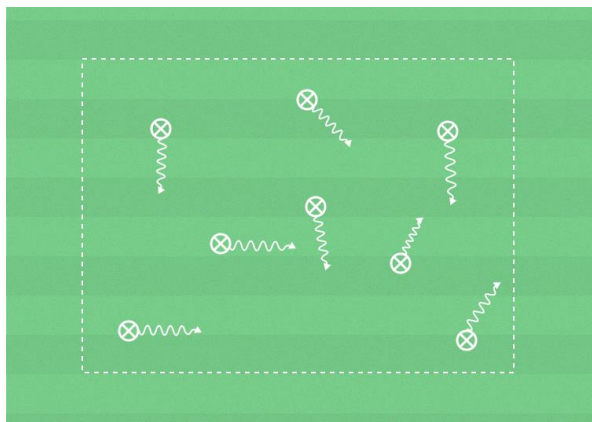
Spel

I denna ålder vill vi skapa många bollkontakter och vill därför spela 2 mot 2, 3 mot 3. ev 4 mot 4.

I detta tema kan ett tips vara att mål görs genom att driva bollen igenom målet.



TA EMOT



Vad?

Ta emot

Varför?

Ta emot eller ta med bollen till en fri yta.

Hur?

Använda fotens bredsida och flytta bollen i olika riktningar.

Vi ska alltid flytta bollen och vi använder ordet medtag istället för mottag. Spelarna ska här förstå att om jag ska flytta bollen till höger så använder jag höger insida och till vänster vänster insida.

Belys för spelarna att dom ska försöka flytta bollen när dom tar emot den om det inte sker under första året så gör det ingenting men vi belyser det.

Utvecklingsdel

Spelaren driver bollen enligt bild.

Mottagande spelare flyttar bollen så att den kommer utanför konen. Här kan vi också prata om avståndet till konerna. Om spelarna backar lite så blir vinkeln bättre.

Här används enbart insidan av foten. Höger fot till höger och vänster fot till vänster.

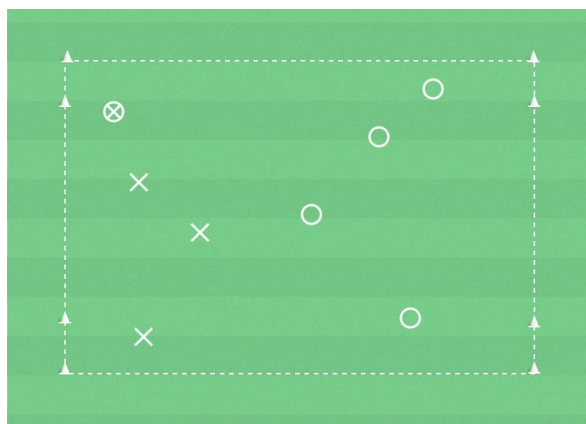
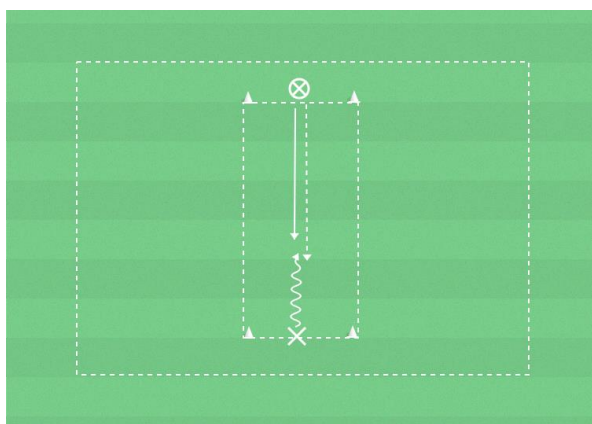
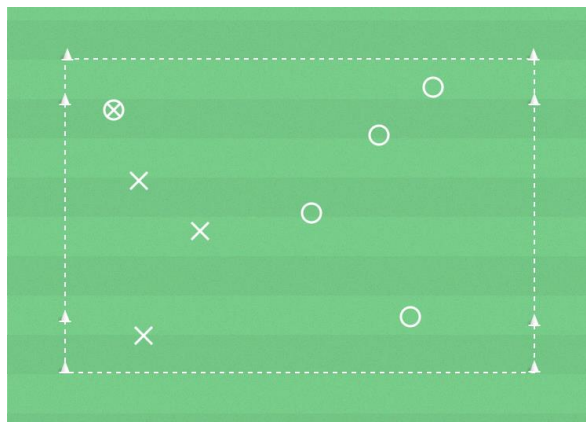
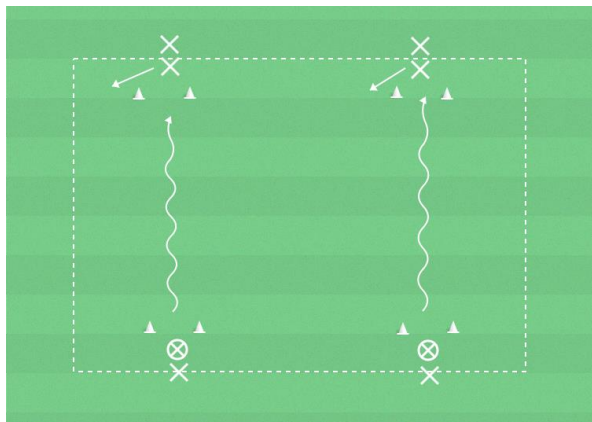
Svårare:

Driv bollen halva avståndet och sedan passa bollen.

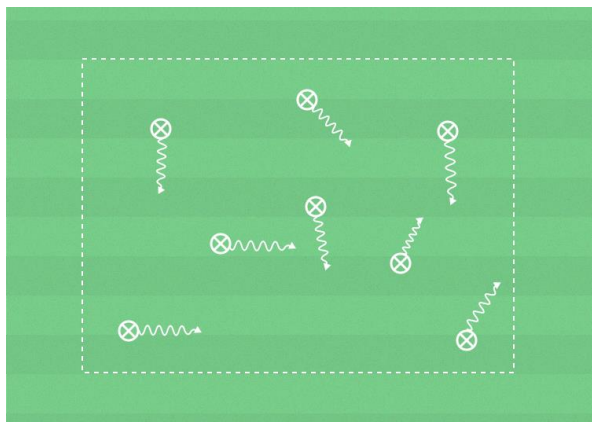
Spel

I denna ålder vill vi skapa många bollkontakter och vill därför spela 2 mot 2, 3 mot 3. ev 4 mot 4.

I detta tema kan ett tips vara att mål görs genom att driva bollen igenom målet.



VÄNDA



Vad?

Vända

Varför?

Flytta bollen till en fri yta.

Hur?

Hur kan du vända med bollen?

Hur undviker jag att krocka?

Vända kan vara ett svårt moment vid ung ålder. Instruera spelarna att dom ska öva på att vända och prova olika sätt som dom kan vända på. Uppmana spelarna till att orientera sig för att inte krocka med en kompis.

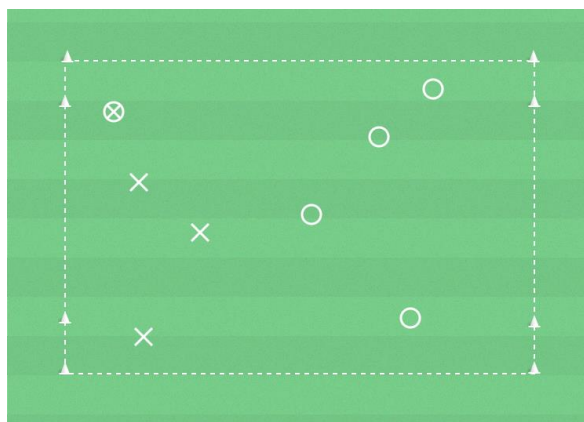
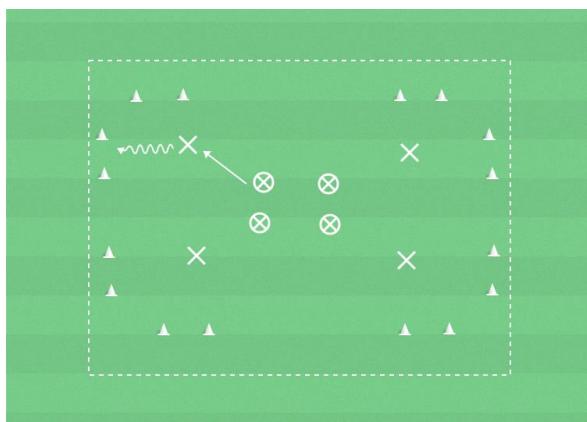
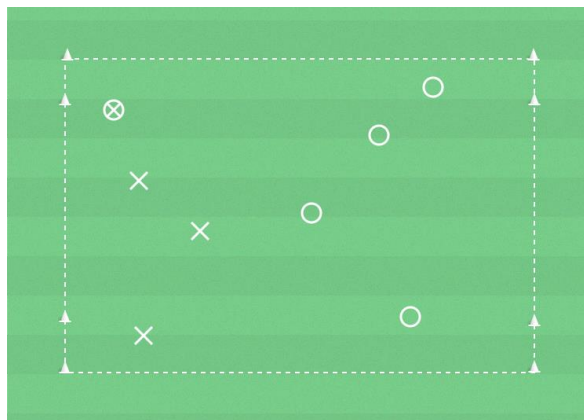
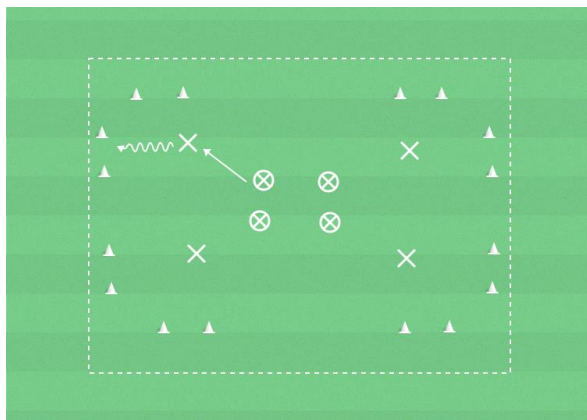
Utvecklingsdel (Behöver eventuellt ses i praktiken)

Denna övning bygger på att spelarna ska vända och sedan driva igenom något av konmålen. En spelare passar bollen till den andra som ska vända och driva bollen enligt bild. Spelarna byter uppgift efter ca 4-5 vändningar.

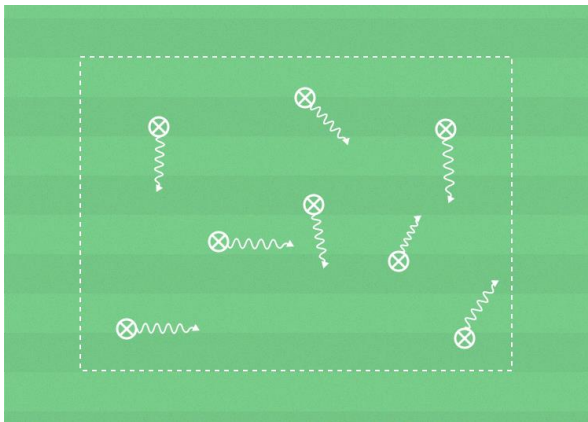
Spel

I denna ålder vill vi skapa många bollkontakter och vill därför spela 2 mot 2, 3 mot 3. ev 4 mot 4.

I detta tema kan ett tips vara att mål görs genom att driva bollen igenom målet.



PASSA KORT



Vad?

Passa - kort

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Använda fotens bredsida

Utvecklingsdel

Passningsräkning är en vanlig övning där du övar en massa olika saker. Det är dock viktigt nu att förhålla sig till att spelarna rör på sig.

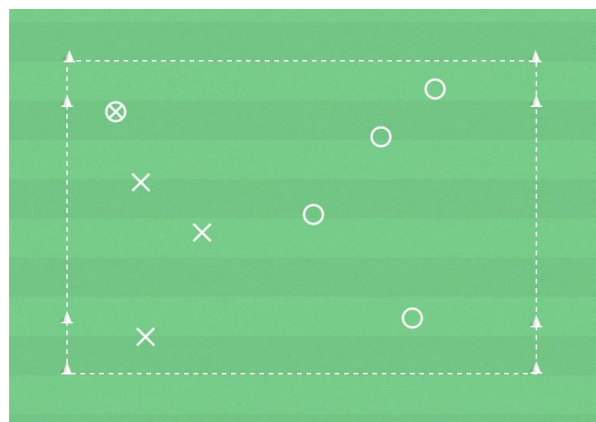
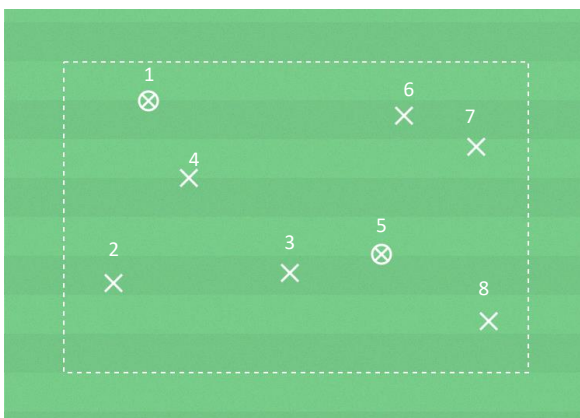
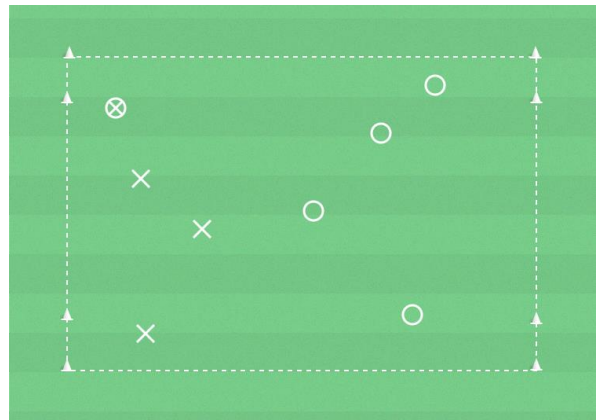
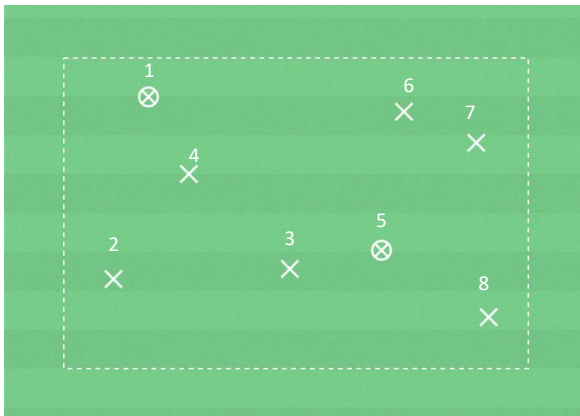
I denna övning ger ni samtliga spelare ett nummer. Spelarna ska sedan passa 1 till 2 till 3 osv. Börja med en boll och sedan öka på till ev två bollar.

Spelarna behöver här orientera sig i ytan och vrida på huvudet för att hålla koll på vart medspelarna befinner sig.

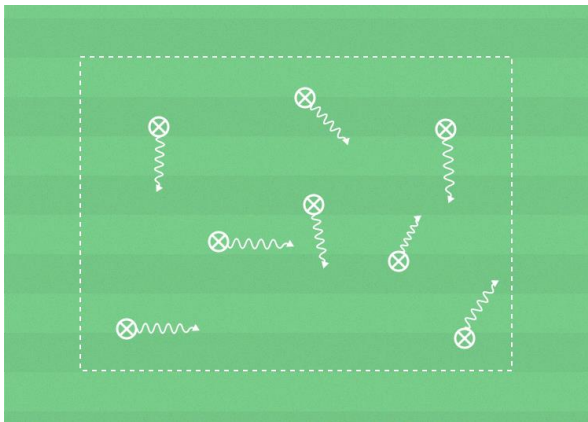
Spel

I denna ålder vill vi skapa många bollkontakter och vill därför spela 2 mot 2, 3 mot 3. ev 4 mot 4.

I detta tema kan ett tips vara att mål görs genom att driva bollen igenom målet.



SKJUTA/MÅLVAKT



Vad?

Målvakt

Varför?

Förhindra avslut och mål.

Hur?

Genom att använda händerna får målvakten möjligheten att förhindra att motståndarna kan göra mål.

Att tänka på i denna ålder:

Anledningen till detta tema är mer baserat på att spelarna ska känna sig bekväm med bollen även med händerna och lära sig andra typer av koordinationsövningar.

Spelarna kan starta träningen genom att driva enligt tidigare teman. Be spelarna sedan att ta upp bollen i händerna och springa runt.

Spelarna kan sedan prova studsa bollen i marken och fånga den, kasta upp i luften och fånga den osv.

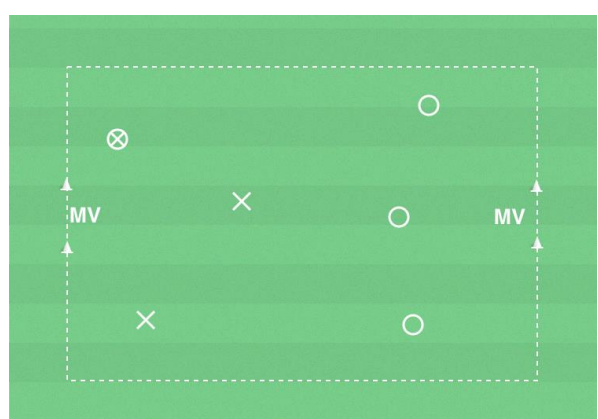
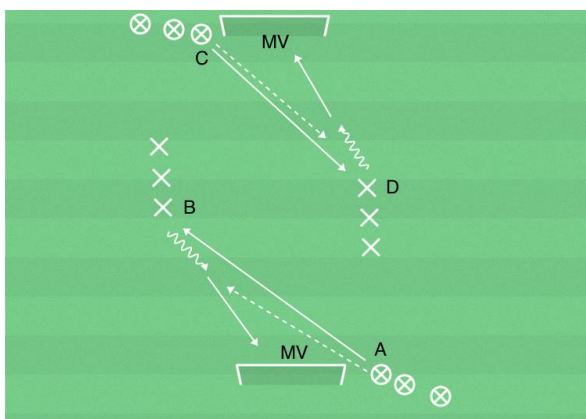
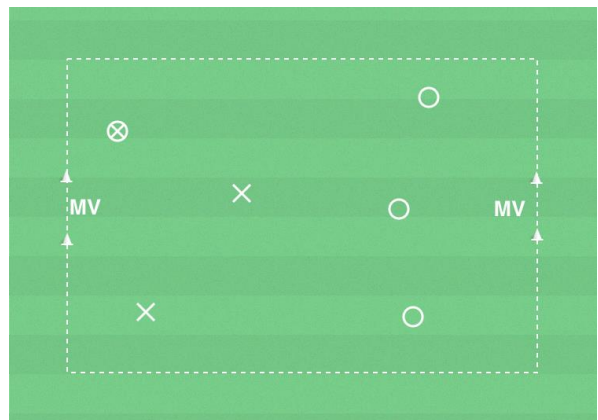
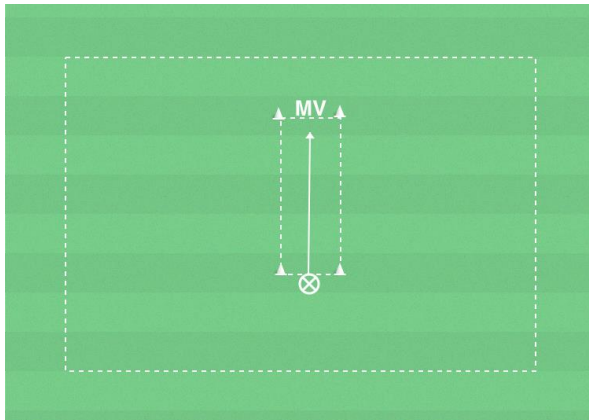
Utvecklingsdel

Gör flera små mål där spelarna placeras enligt bild ett. En spelare är målvakt och den andra spelaren ska skjuta. Här är det viktigt att styra att man exempelvis endast får använda bredsidan och att bollen ska skjutas efter marken. Ni kan även starta med att kasta eller rulla bollen.

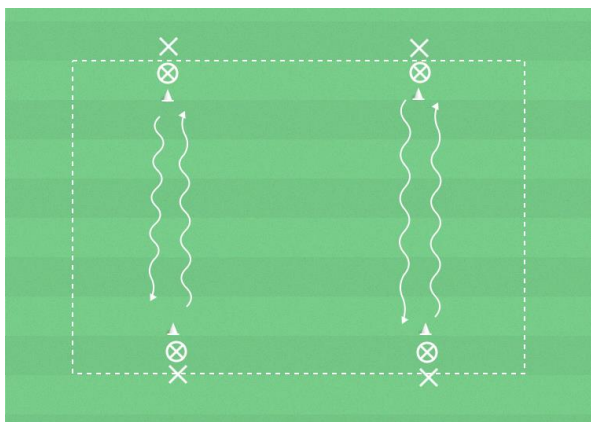
Spel (OBS Målvakt vid spel)

I denna ålder vill vi skapa många bollkontakter och vill därför spela 2 mot 2, 3 mot 3.

I detta tema kan ett tips vara att mål görs genom att driva bollen igenom målet.



FINTA, DRIBBLA, UTMANA



Vad?

Finta, dribbla, utmana.

Varför?

Komma till avslut och göra mål.

Hur?

Passera en motspelare med bollen under kontroll och göra mål.

Under förberedelsedelen vill vi skapa situationer där man måste passera övriga spelare i samma yta. Ni som ledare kan kliva in och simulera motståndare.

Många spelare är duktiga på detta när dom inte blir utsatta för motståndare vilket inte betyder så mycket. Det är därför viktigt att dom i tidig ålder känner ett stort självförtroende i detta moment och att vi uppmuntrar till att prova igen och igen.

Utvecklingsdel

Se bild för organisation.

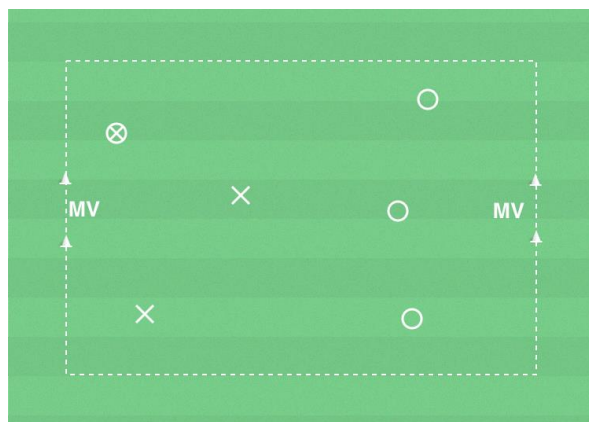
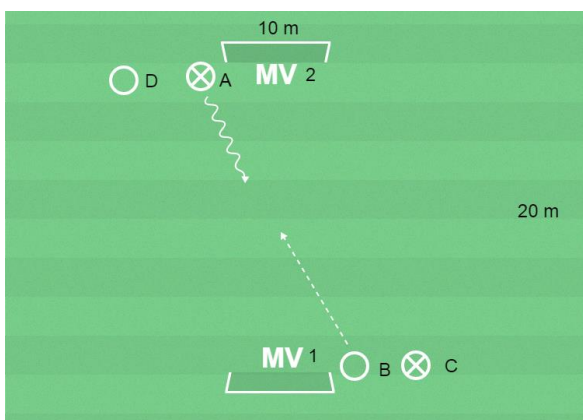
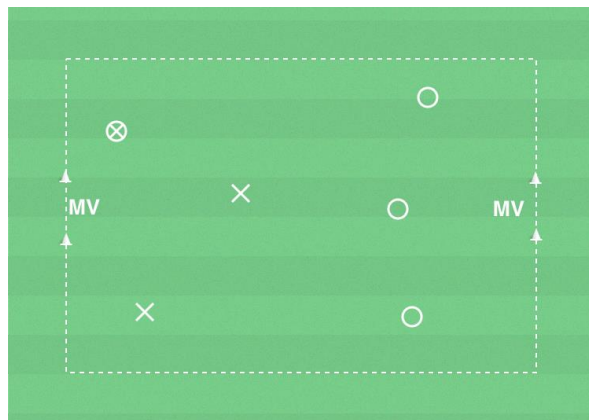
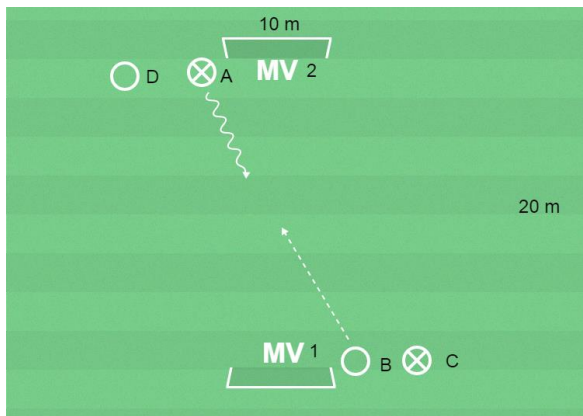
Spelare A driver bollen mot målvakt 1. Spelare B startar samtidigt och ska försöka att ta bollen medans spelare A ska försöka göra mål.

Spelarna byter uppgifter.

Spel (OBS Målvakt vid spel)

I denna ålder vill vi skapa många bollkontakter och vill därför spela 2 mot 2, 3 mot 3.

I detta tema kan ett tips vara att mål görs genom att driva bollen igenom målet.



SPELA MATCH 5 - Manna

INTRO

Spela match är ofta veckans höjdpunkt för många av våra barn men även för tränare och föräldrar. Vi ska här skapa en miljö som är rolig, lärande och utvecklande.

Laget och spelarnas prestation och utveckling står först och resultatet i matchen är underordnad.

Det är därför viktigt att spelarna här får möjlighet att ta egna beslut och prova dom saker som man har tränat på under veckan. För att spelarna ska få göra detta så behöver vi uppmuntra spelarna till att våga göra misstag men även låta barnen ta egna beslut på planen.

Vi strävar efter att spela jämna matcher och detta ska vi tänka på när uttagning vid match sker.

Vi försöker därför undvika att styra spelarna genom att ropa exempelvis **"SKJUT!", "PASSA!", "BORT MED BOLLEN!" osv.** Vi kan däremot ställa frågor till spelarna (se FEEDBACK SPELARE) när dom kommer och byter.

SPELTID VID MATCH

Alla spelare som är uttagna till match ska spela lika mycket. Undantag kan dock förekomma vid exempelvis dåligt uppförande, skada eller sjukdom.

"TOPPNING"

SIF tar avstånd från all typ av toppning vid match. Med detta menar vi att man väljer att låta vissa spelare få mer eller mindre speltid för att "vinna" en match.

TRÄNAREN/FÖREBILDEN/AMASSADÖREN

Som tränare och ledare är man en ambassadör för klubben och en förebild för spelarna. Vi tänker därför på att använda ett vårdat språk och kommunicerar i normal samtalsstämning med spelare, föräldrar, domare osv.

Före match:

- Hälsar på domare, motståndarledare och spelare.

Under match:

- Bidrar med att skapa ett trivsamt och roligt klimat.
- Stöttar och respekterar domare och motståndare.

Efter match:

- Tackar domare, tränare och spelare för en bra match.
- Samlar gruppen och sammanfattar matchen samt berättar när vi ses nästa gång.



SPELA MATCH

FEEDBACK TILL SPELARE

Vi använder frågor till spelarna för att dom själva ska upptäcka svar.

Exempel på dessa frågor kan vara:

"Hade du kunnat göra något annat i den situationen?"

"Vad skulle du kunna göra när du har bollen?"

"Vad skulle du kunna göra när motståndarna har bollen?"

FEEDBACK TILL LAGET

Spelare i denna ålder förknippar ofta en seger med en bra och förlust med en dålig prestation. Vi försöker därför bedöma lagets prestation utifrån vad vi har tränat på och vilka delar vi pratar om inför matchen.

Exempel på dessa frågor kan vara:

"Denna veckan har vi tränat på X, vad behöver vi tänka på för att göra detta idag på matchen?"

"Vad ska vi göra när vår målvakt har bollen?"

"När vi tappar bollen, vad ska vi göra då?"

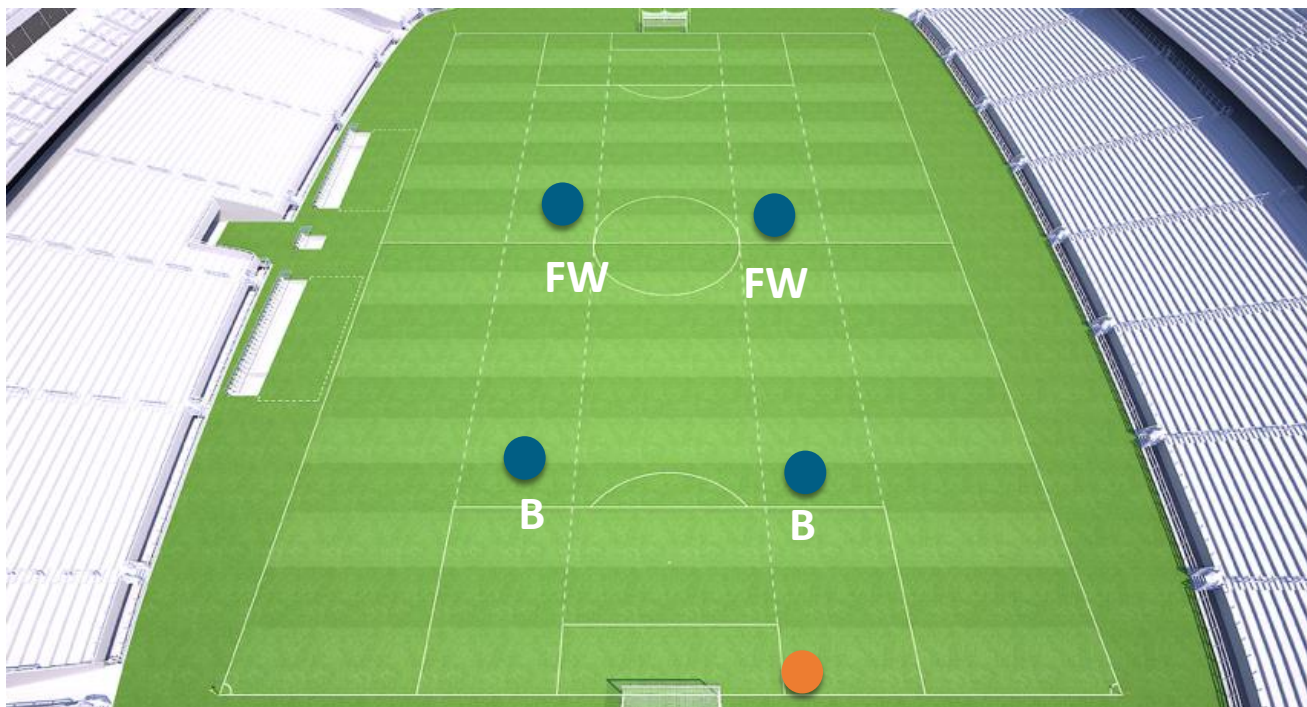
FÖRÄLDRAR

Föräldrar är viktiga i vår verksamhet och vi vill mer än gärna att dom hejar, kokar kaffe och skjutsar barnen.

Vid match är det viktigt att föräldrarna befinner sig på motsatt sida av "bänken". Det är tränarna som coachar och föräldrarna som hejar på.



UTGÅNGSPPOSITIONER 5 - Manna



När vi har bollen vill vi göra planen så stor som möjligt för att skapa mer tid med bollen. Vi vill skapa målchanser och gör mål genom bra egna prestationer. Vi främjar konstruktiva, modiga och kreativa beslut på planen. När vi har bollen är alla anfallsspelare inklusive målvakten.

SPELUPPBYGGNAD

- Målvakter rullar/kastar ut bollen.
- Skapa "trianglar" för ett bra passningsspel
- Rättvända eller halvt rättvända spelare

KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

- Djupledsspel

Exempel på frågor

Hur skapar vi trianglar?

Genom att orientera oss på planen och se var mina medspelare är.

Varför är det bra att vara rättvänd/halvt rättvänd?

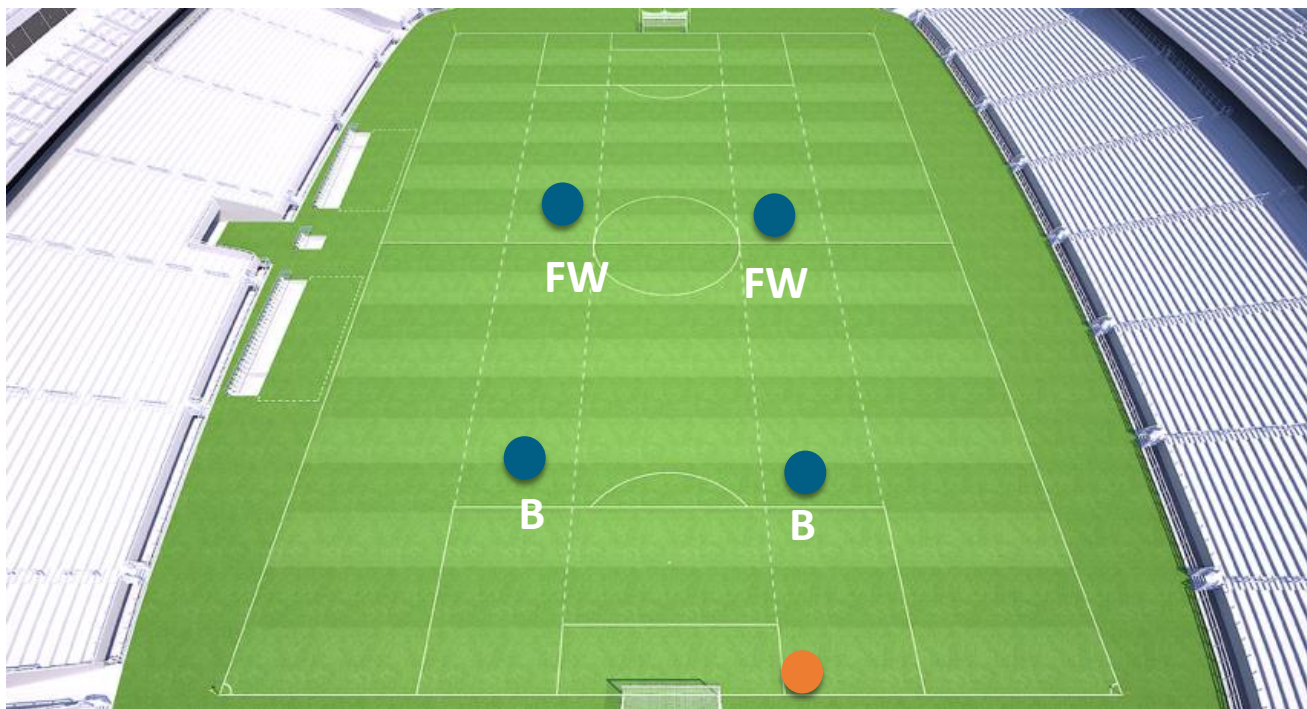
Då kan jag passa/driva bollen mot motståndarnas mål utan att behöva vända.

Hur kan du vara spelbar?

Genom att se till att ingen motståndare är mellan mig och bollhållaren.



FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD 5 - Manna



När motståndarna har bollen vill vi minska ytorna och göra det trångt för dem. Vi försöker hålla ihop laget och samtidigt pressa motståndarna. Vi pressar både för att motståndarna skall känna sig stressade men även för att ta tillbaka bollen. Om vi tappar bollen försöker vi ta tillbaka den direkt genom att använda "direkt återerövring".

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

- Pressa bollhållaren

Exempel på frågor

Vad är press?

Jag pressar för att försöka ta bollen och för att motståndaren ska få mindre tid med bollen.

När kan man använda direkt återerövring?

Precis när vi tappat bollen ska vi försöka ta tillbaka den så att inte motståndarna hinner bli stora.



ROLLER I ANFALLSPEL 5 - Manna



ROLLER I ANFALLSPEL

MV

Målvakten ansvarar för speldjup bakåt tillsammans med backarna. Som målvakt är kommunikationen viktig eftersom han/hon ser hela planen och kan på det sättet hjälpa sina medspelare.

B

Backarna har en viktig del i speluppbyggnaden då även dom har uppsikt över stora delar av planen. Backarna försöker hitta passningar till FW i första hand. När dom inte har bollen så gör dom sig spelbara för att sina medspelare ska kunna passa bollen bakåt.

FW

Forwarden spelar längst fram och är viktig för att skapa speldjup framåt. Spelaren erbjuder djupledslöpningar för att skapa målchans.



Spelarutbildningsplan



10 - 12 år

PLANERING

10-12 ÅR

ANTAL TRÄNINGAR I VECKAN	2-3
TRÄNINGENS LÄNGD	60 – 75 MINUTER
MATCHER	SERIESPEL/CUPER I NÄROMREDET
LEDARUTBILDNING	TUC, TUB

God planering ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är viktigt att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen. Bestäm vad som ska göras, vem som ska göra det och när det ska göras. Ju fler vuxna som hjälper till, desto bättre är förutsättningarna för att göra ett bra jobb – men samverkan mellan många personer kräver bättre samordning och struktur.

Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det öka lagets sammanhållning och spelarnas motivation för fotboll. Enkla aktiviteter som till exempel övernattningsläger eller utöva en annan idrott tillsammans kan detta med fördel genomföras.



Träningens olika faser

FÖRBEREDELSEDEL OCH FOTBOLLSFYS

Första delen i träningen. Denna del kan i denna ålder bestå av en lek där barnen snabbt blir aktiverad och samtidigt får träna sin koordination.

I denna del skall bollen ingå enligt en boll/spelare.

UTVECKLINGSDEL

I utvecklingsdelen så arbetar vi i denna ålder med dom olika tekniska momenten som skall tränas tex. DRIVA.

VATTEN

Vatten dricker vi på en bestämd plats på planen. Vi kan vid detta moment förbereda för nästa del men även prata med gruppen vid behov.

SPELDEL

Spel 3 mot 3 alt 4 mot 4. Temat för träningen gäller även här och spelet bör vara anpassat för att träna på temat i spelform med motståndare och medspelare.

TRÄNINGSTID	FÖRBEREDELSEDEL OCH FOTBOLLSFYS	UTVECKLINGSDEL	VATTEN/TEORI	SPELDEL
60 min	15 min	20 min	5 min	20 min
75 min	15 min	25 min	5 min	30 min
90 min	20 min	30 min	10 min	30 min



PLANERINGSMALL

Tillfälle	Vad	Psykologi	Fysik
Ex 3	Ex Driva	Ex Göra sitt bästa	Hoppa - Landa

Förberedelsedel

Noteringar: _____

Antal spelare	Antal ledare

- Drickakvadrat
- Berätta vad ni ska träna på och varför det är viktigt.
- Hög aktivitet genom att undvika kö
- Ta hjälp av föräldrar
- Försök att kona färdigt innan träningen.
- Ha roligt!
- Sammanfatta träningen och berätta när vi ses nästa gång

Utvecklingsdel

Speldel

Utvecklingsdel

Speldel



I TRÄNINGEN

Före träningen

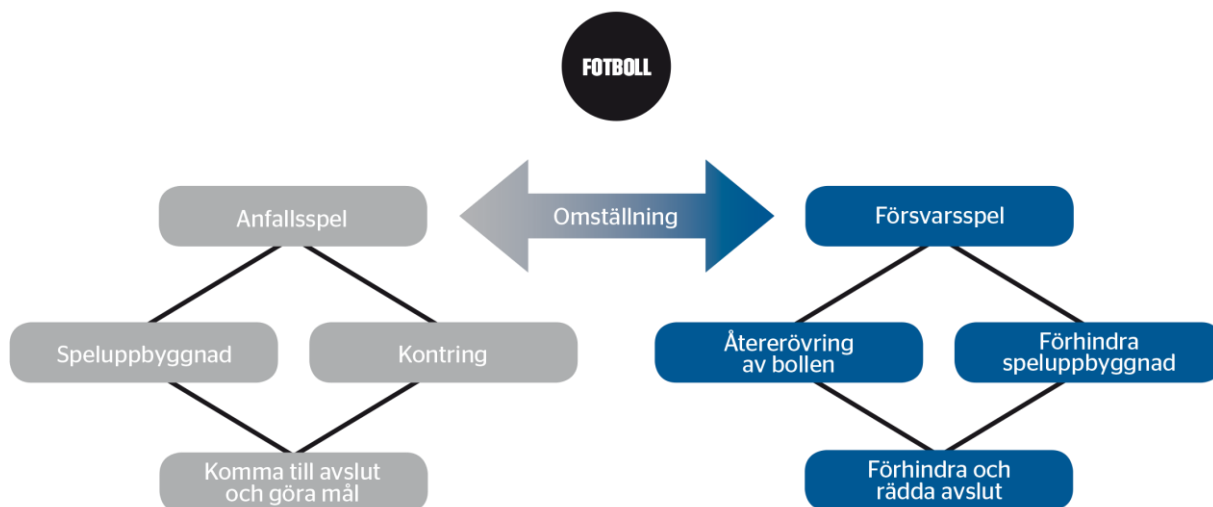
- "Drickakvadrat"
- Storlek på ytor/Antal spelare
- Berätta vad vi ska träna på idag. (tema och psykologi)
- Kom igång med boll

Under träningen

- Hög aktivitet
- Instruera
- Va med och "lek" (inlevelse)



Spelet som utgångspunkt



Anfallsspel

Speluppbyggnad är skedet när laget har bollen och motståndarna har intagit försvarsformation.

Kontring är skedet när laget erövrar bollen och motståndarna inte har hunnit inta försvarsformation.

Komma till avslut och göra mål är skedet när laget kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.

Försvarsspel

Förhindra speluppbyggnad är när motståndarna har bollen och laget intagit försvarsformation.

Återerövring är skedet när motståndarlaget erövrar bollen och laget inte har hunnit inta försvarsformation.

Förhindra och rädda avslut är skedet när motståndarna kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.

Anfallsspelet delas upp i *speluppbyggnad* och *kontring* vilka båda syftar till att ta sig till skedet *komma till avslut och göra mål*. Försvarsspelet delas upp i *förhindra speluppbyggnad*, *återerövring* och *förhindra och rädda avslut*. Alla försvarsskeden går ut på att ta bollen där *förhindra speluppbyggnad* och *återerövring* annars kan leda till att laget tvingas övergå till skedet *förhindra och rädda avslut*. Denna uppdelning kallas för spelets skeden och blir succesivt tydligare i spelet ju äldre spelarna är.

I spelarutbildningsplanen har SvFF valt att introducera samtliga skeden först i spelformen 7 mot 7. I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 är skedena färre för att spelet ska vara enklare att förstå – det kan vara svårt för unga spelare att skilja mellan exempelvis kontring och speluppbyggnad. (Se nästa bild)

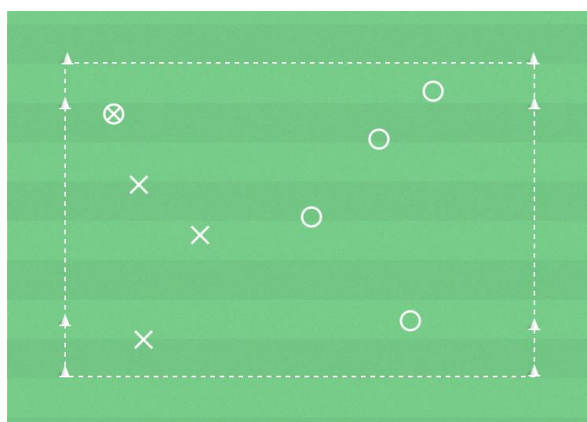
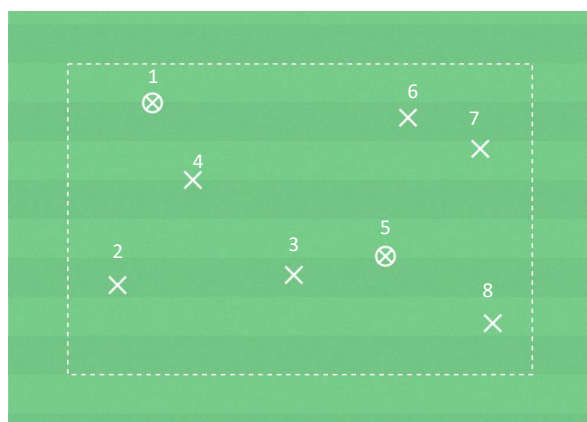
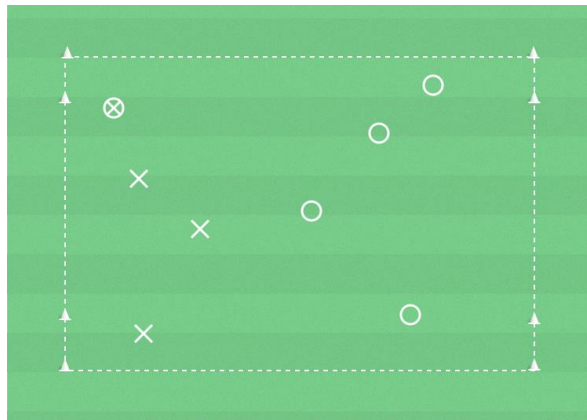
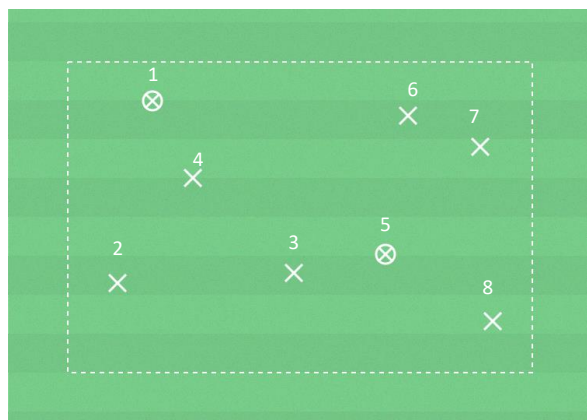
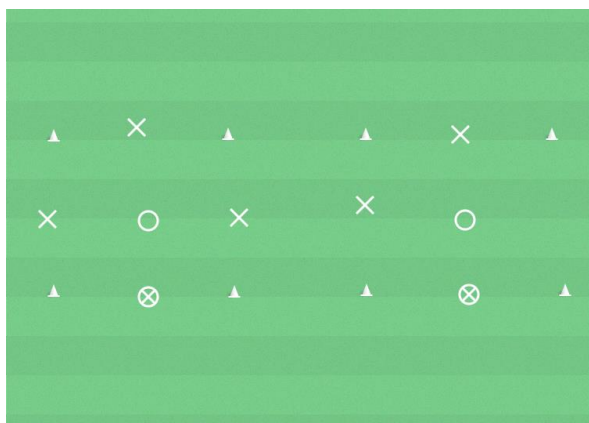


ÅRSPLANERING 10 ÅR

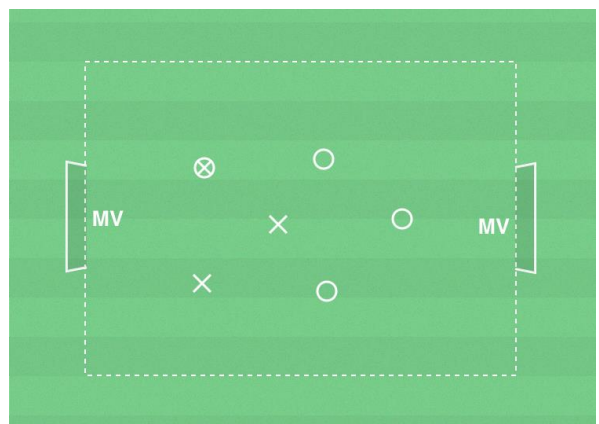
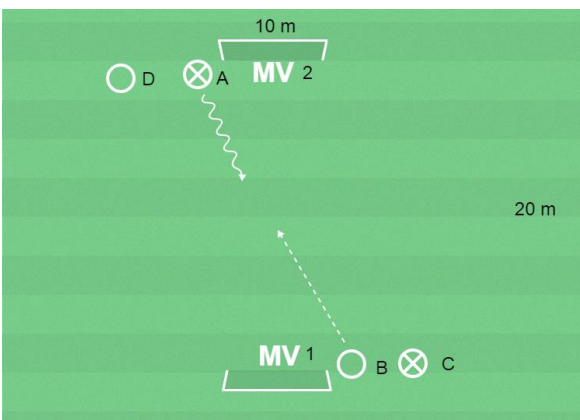
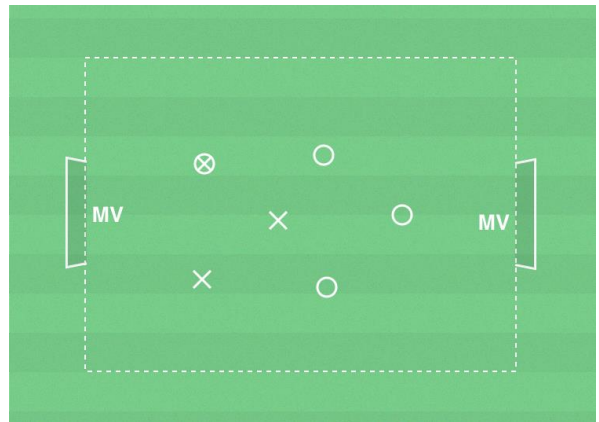
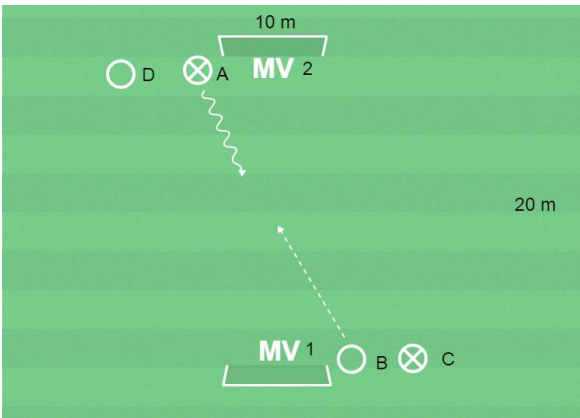
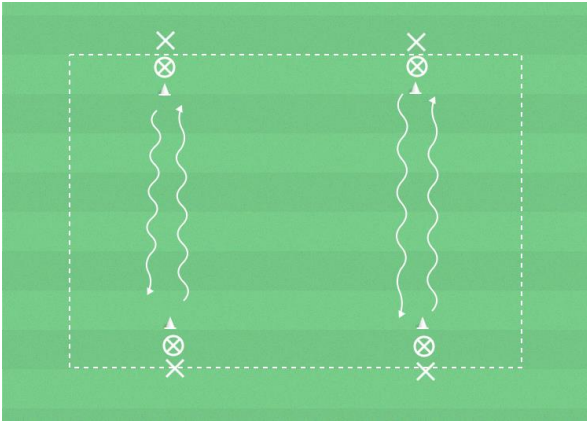
VAD	TRÄNINGSTILLFÄLLE			PSYKOLOGI	FOTBOLLSFYS
Speluppbyggnad – Förhindra speluppbyggnad	1	2	3	Göra sitt bästa	Hoppa - Landa
Komma till avslut – Förhindra och rädda avslut	5	6	7	Tillhörighet i gruppen	Springa - Bromsa
Kontring - Återerövring	9	10	11	Jämföra med sig själv	Hoppa - Landa
Beteende träning	4	8	12	Uppleva egen kompetens	Springa - Bromsa



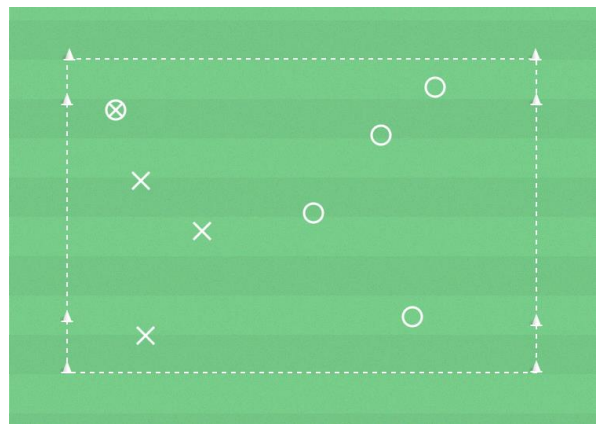
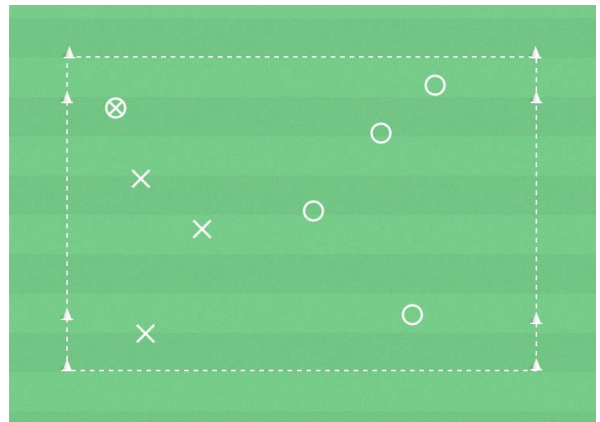
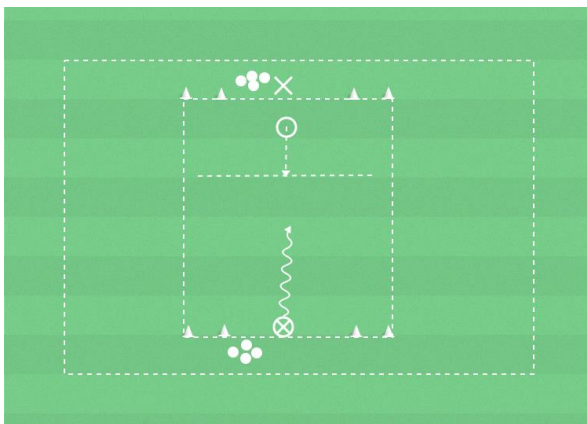
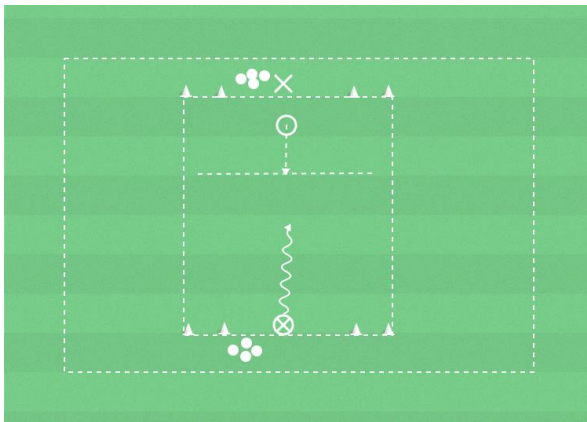
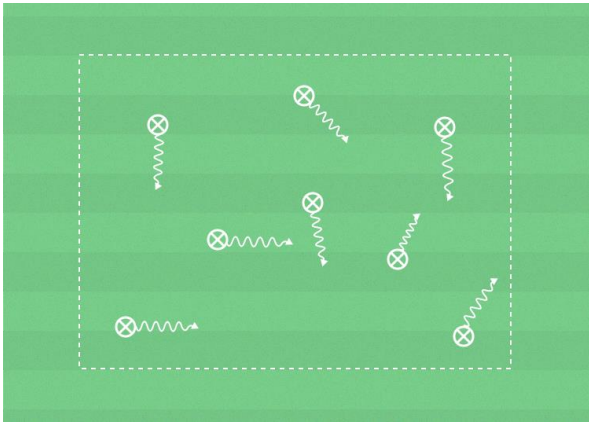
SPELUPPBYGGNAD – FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD



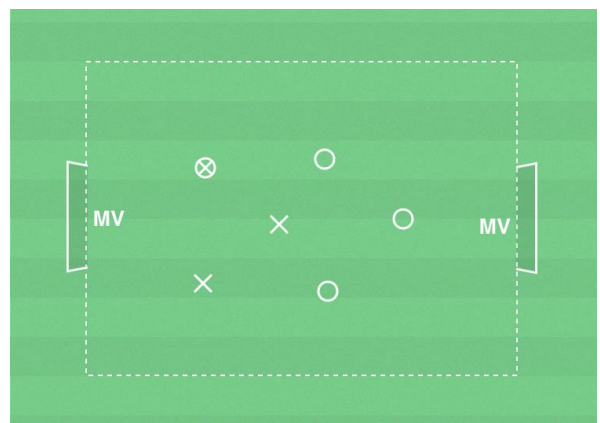
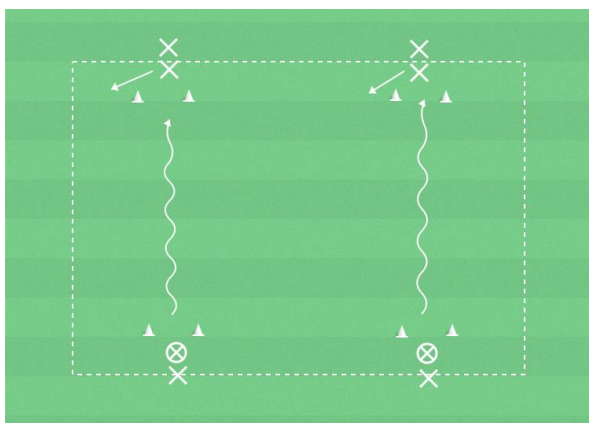
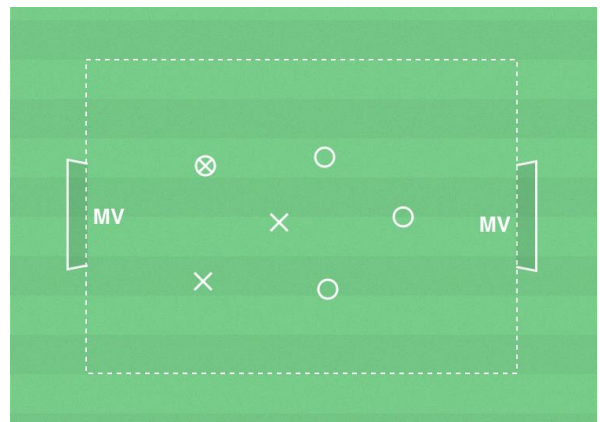
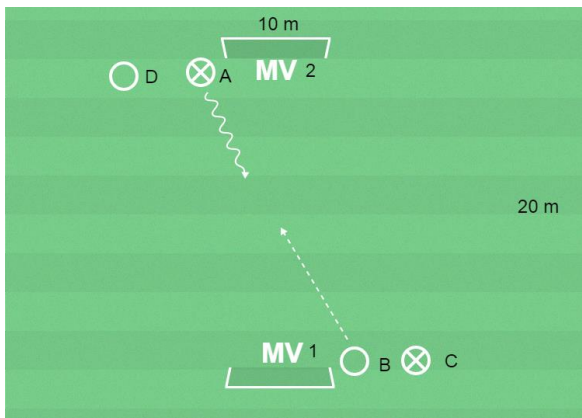
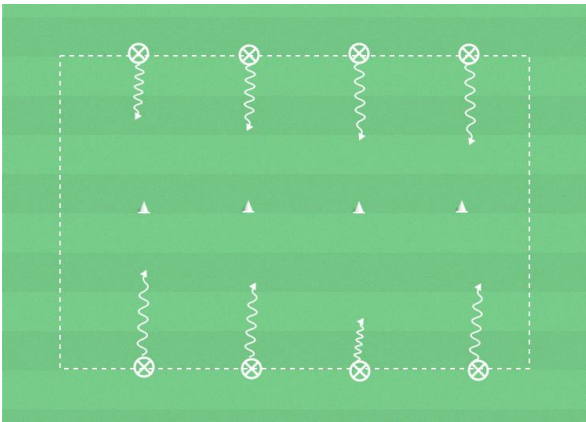
KOMMA TILL AVSLUT – FÖRHINDRA AVSLUT OCH MÅL



KONTRING - ÅTERERÖVRING



BETEENDE TRÄNING

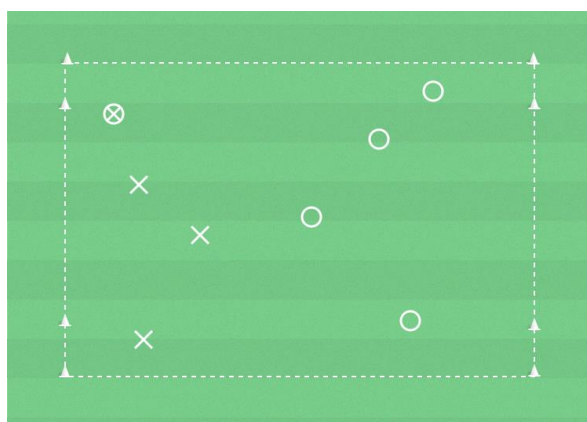
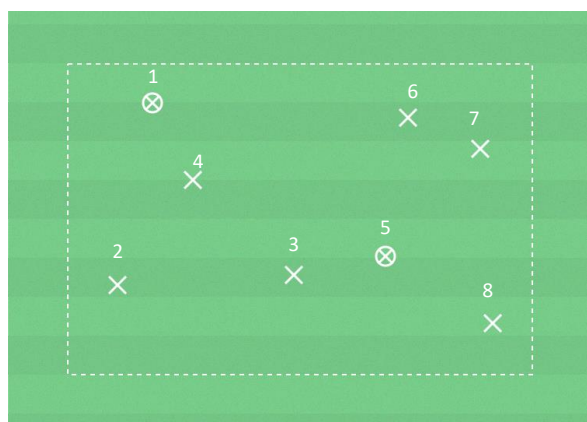
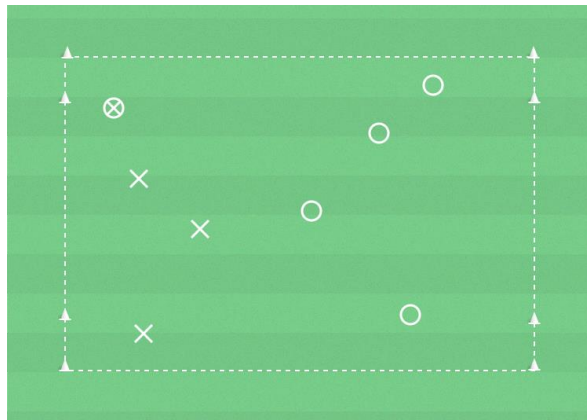
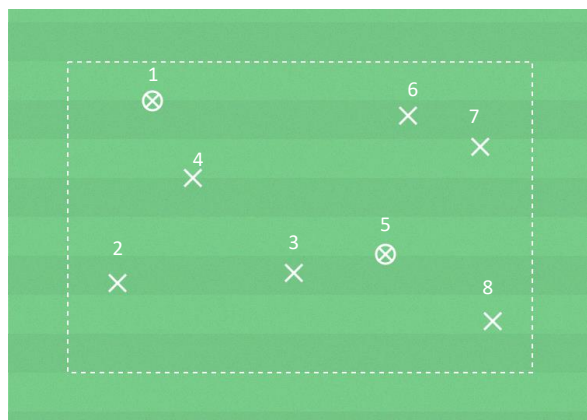
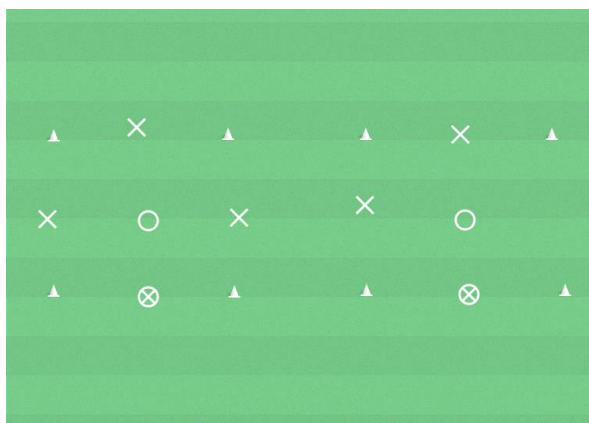


ÅRSPLANERING 11 ÅR

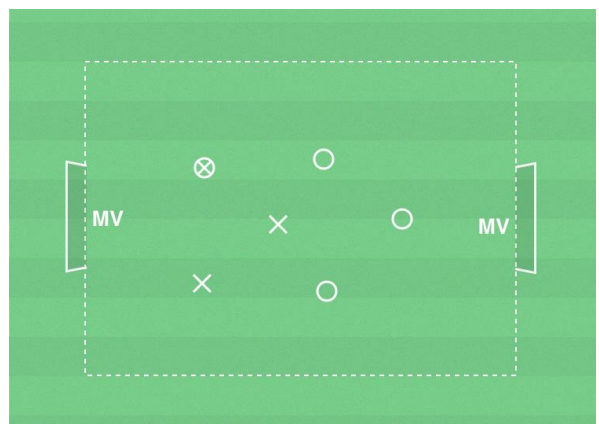
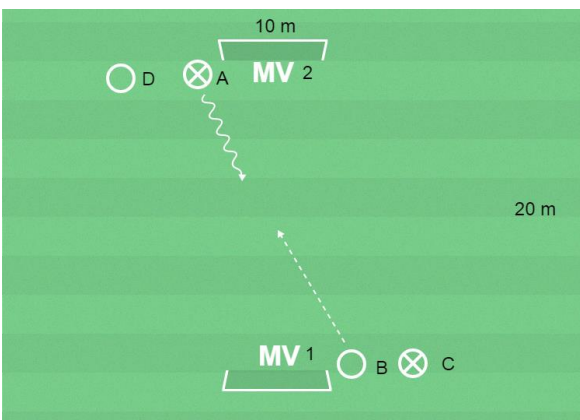
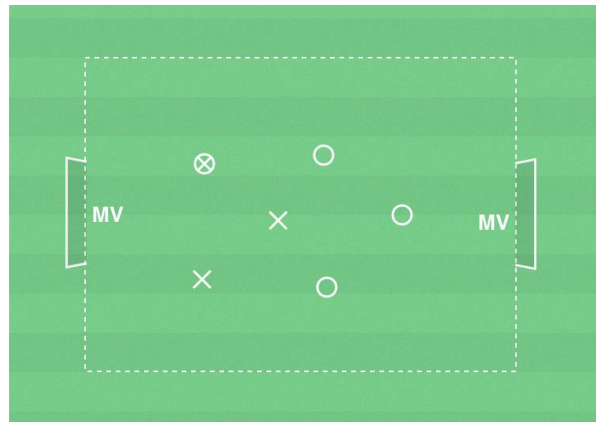
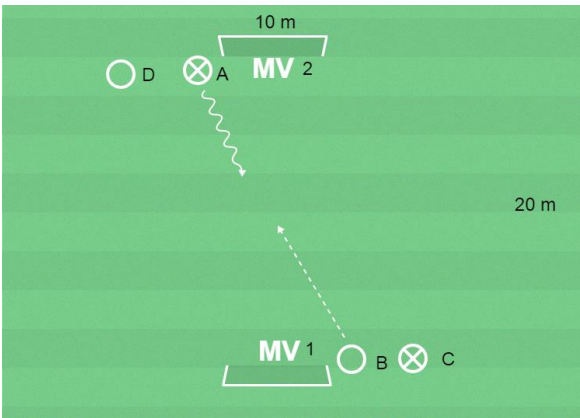
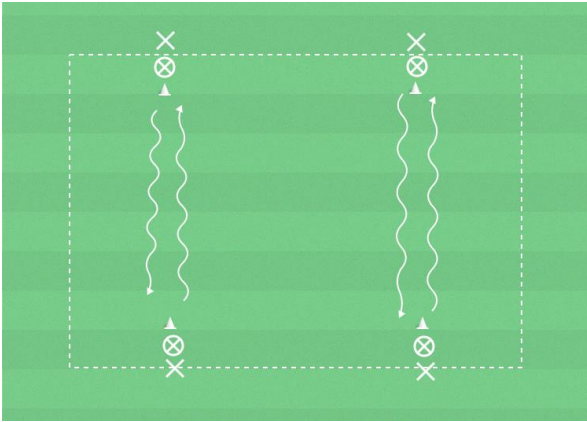
VAD	TRÄNINGSTILLFÄLLE			PSYKOLOGI	FOTBOLLSFYS
Speluppbyggnad – Förhindra speluppbyggnad	1	2	3	Göra sitt bästa	Hoppa - Landa
Komma till avslut – Förhindra och rädda avslut	5	6	7	Tillhörighet i gruppen	Springa - Bromsa
Kontring - Återerövring	9	10	11	Jämföra med sig själv	Hoppa - Landa
Beteende träning	4	8	12	Uppleva egen kompetens	Springa - Bromsa



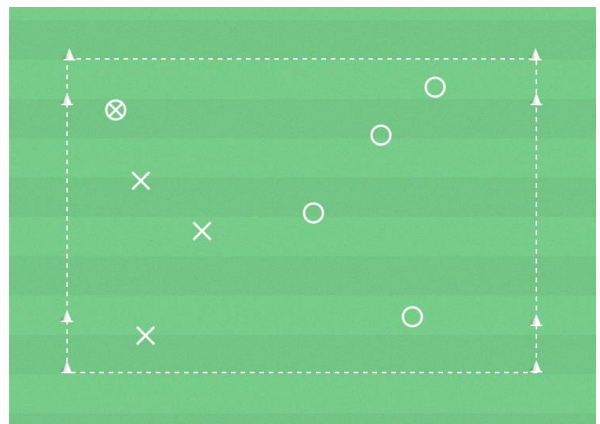
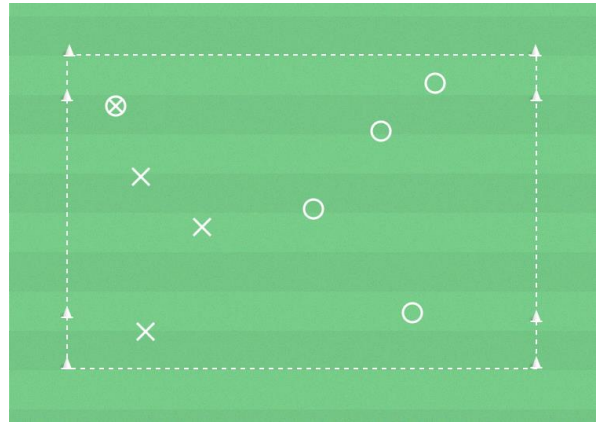
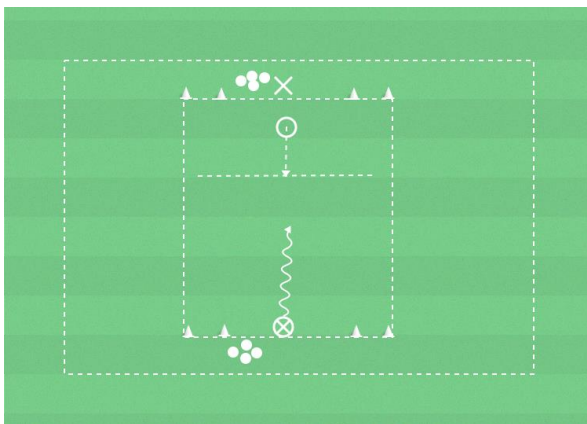
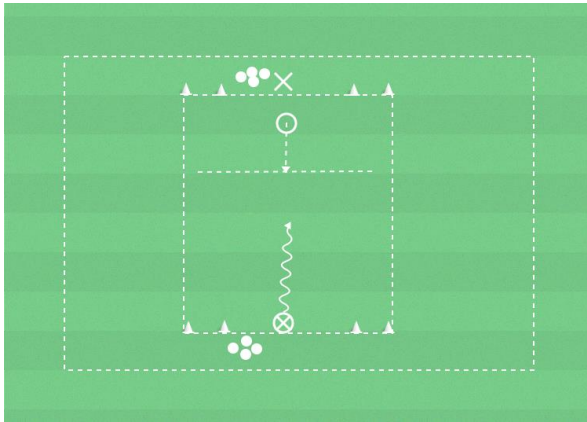
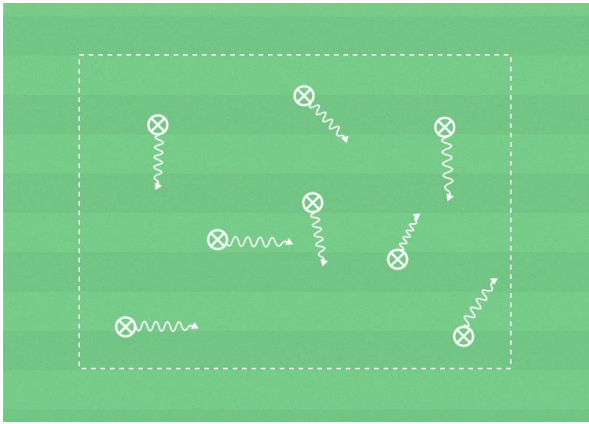
SPELUPPBYGGNAD – FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD



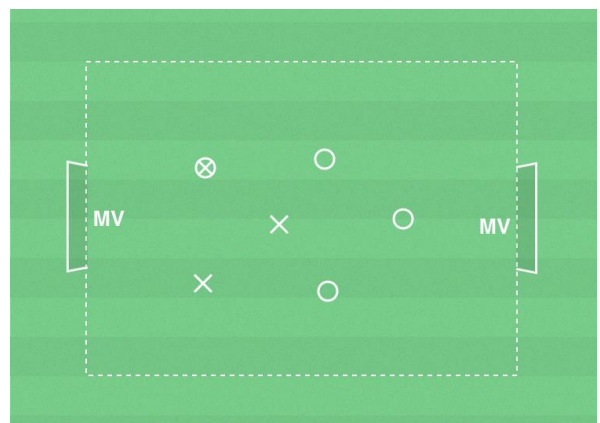
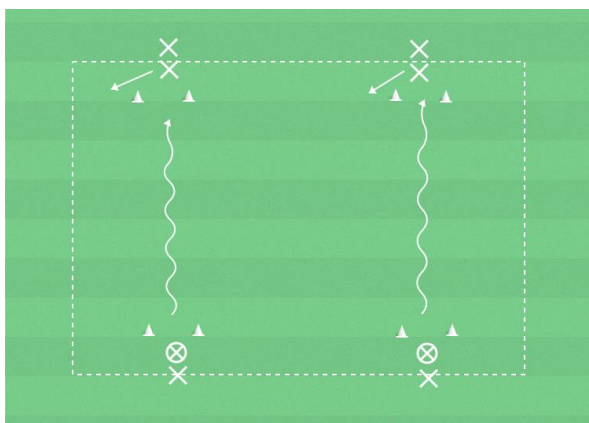
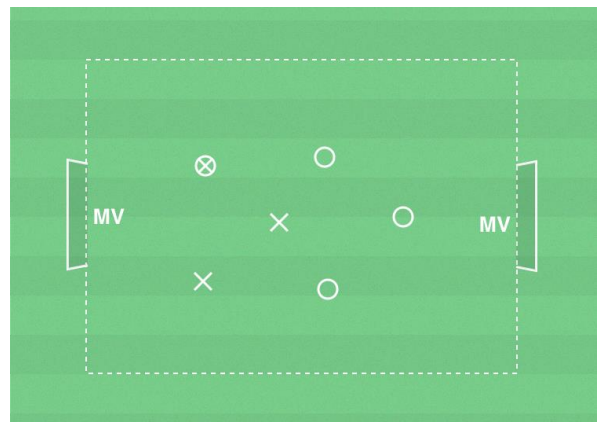
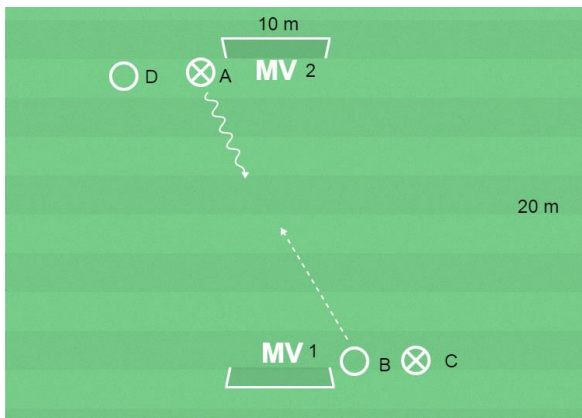
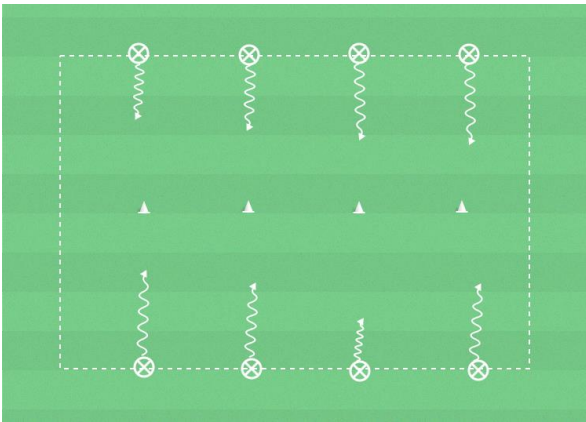
KOMMA TILL AVSLUT – FÖRHINDRA AVSLUT OCH MÅL



KONTRING - ÅTERERÖVRING



BETEENDE TRÄNING

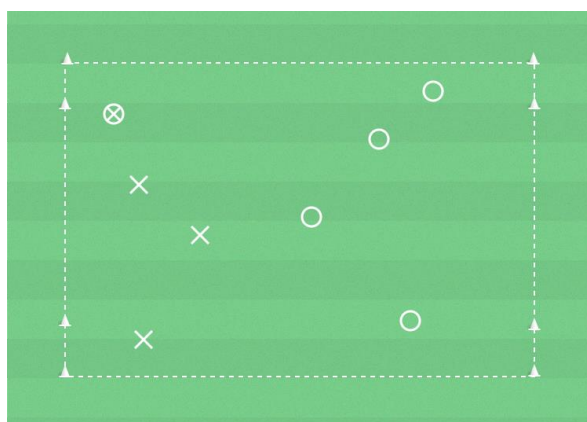
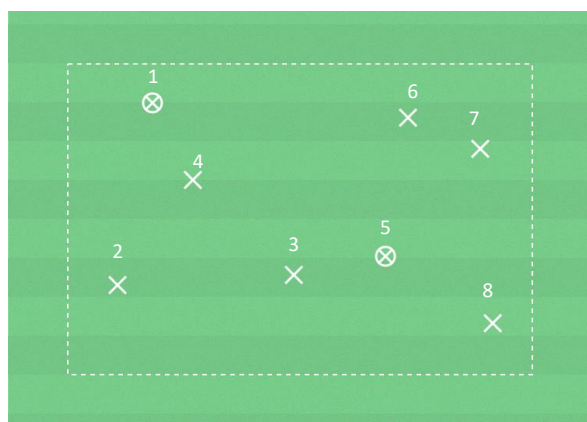
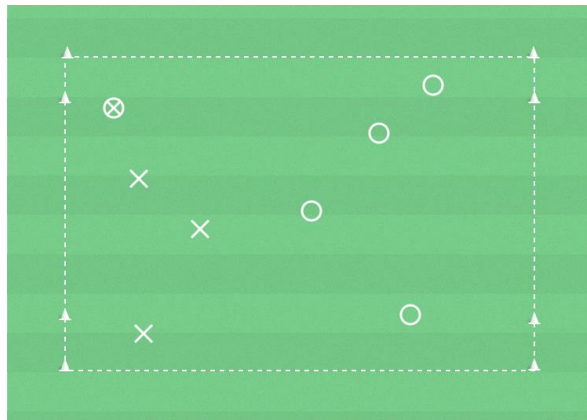
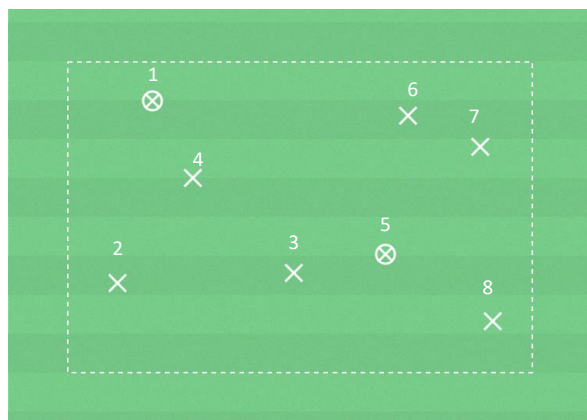
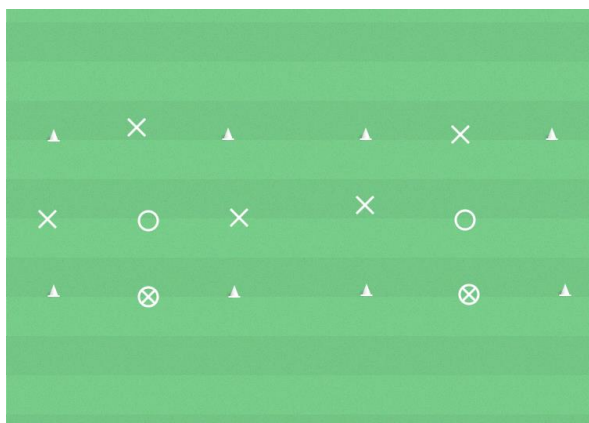


ÅRSPLANERING 12 ÅR

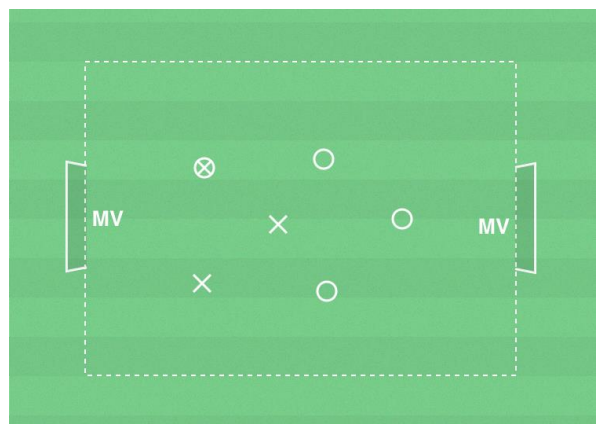
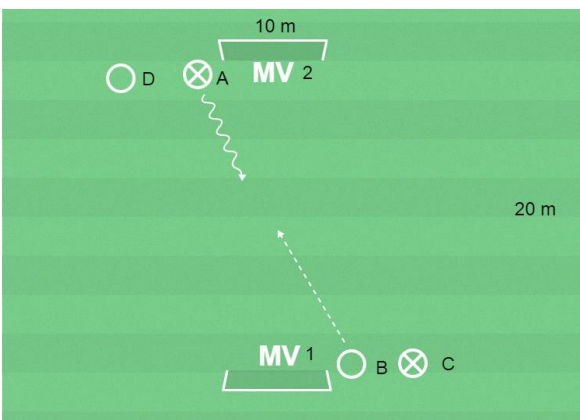
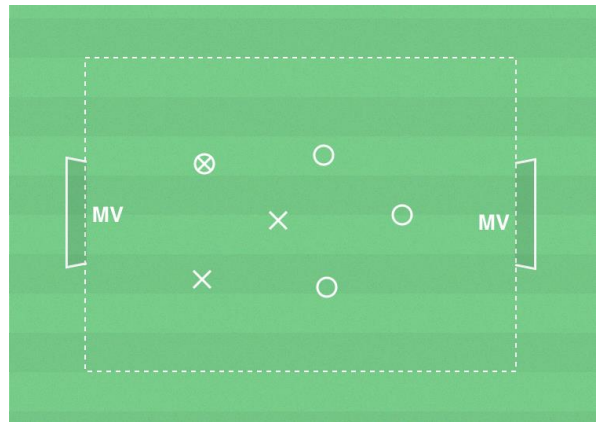
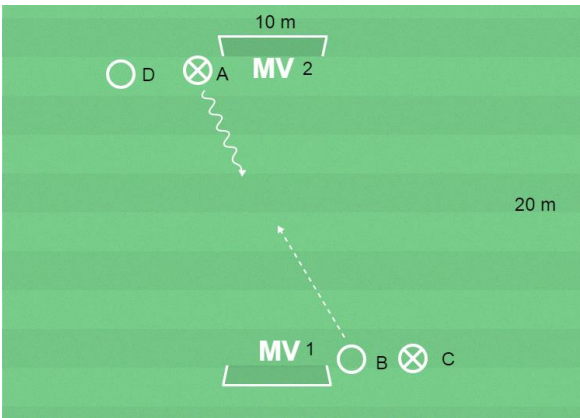
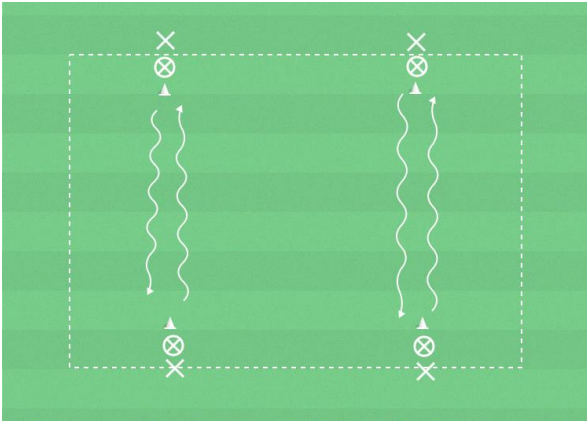
<i>VAD</i>	<i>TRÄNINGSTILLFÄLLE</i>			<i>PSYKOLOGI</i>	<i>FOTBOLLSFYS</i>
Speluppbyggnad – Förhindra speluppbyggnad	1	2	3	Göra sitt bästa	Hoppa - Landa
Komma till avslut – Förhindra och rädda avslut	5	6	7	Tillhörighet i gruppen	Springa - Bromsa
Kontring - Återerövring	9	10	11	Jämföra med sig själv	Hoppa - Landa
Beteende träning	4	8	12	Uppleva egen kompetens	Springa - Bromsa



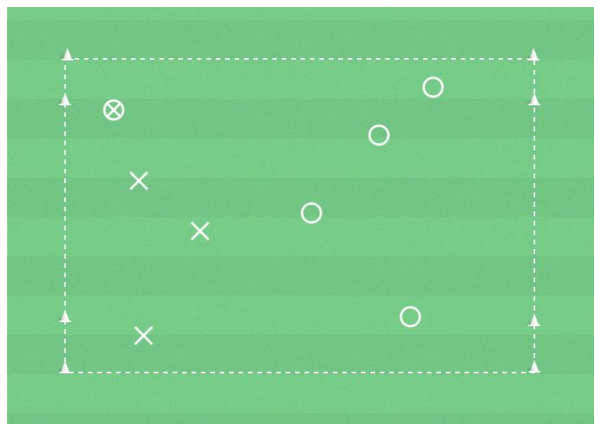
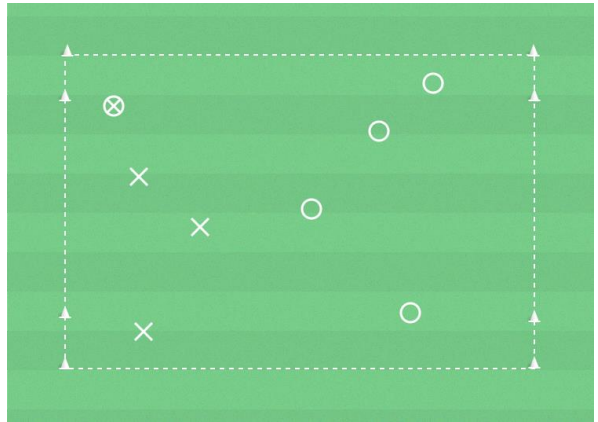
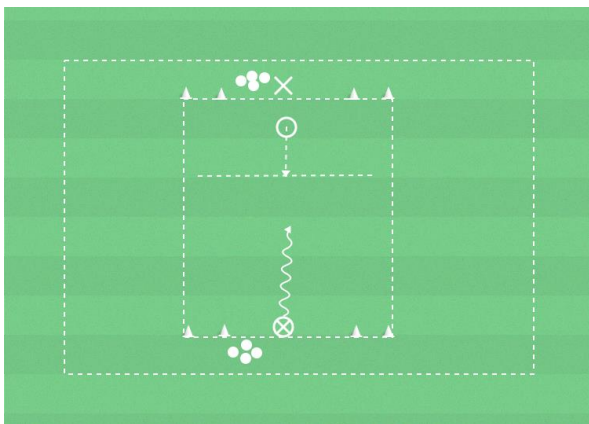
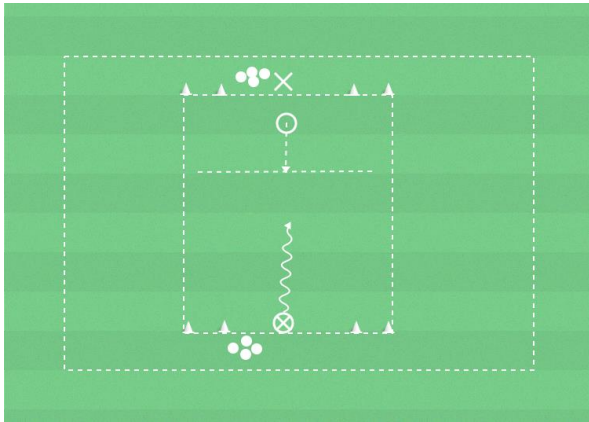
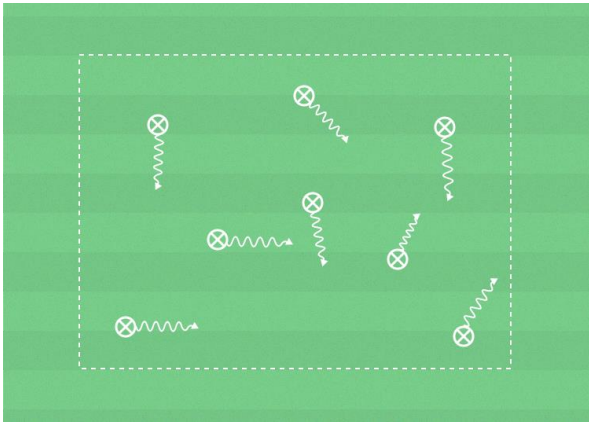
SPELUPPBYGGNAD – FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD



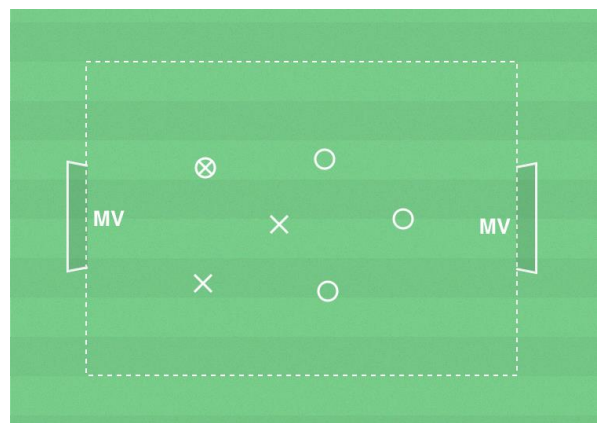
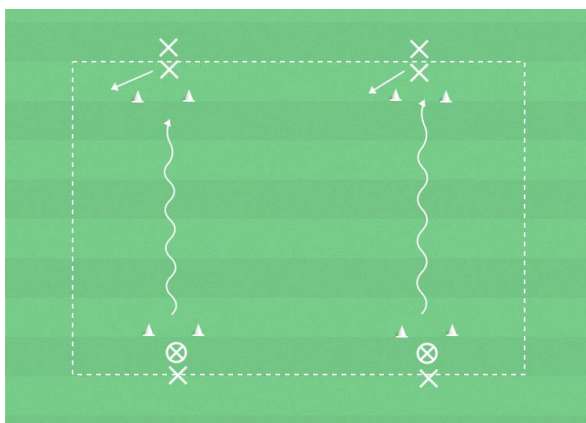
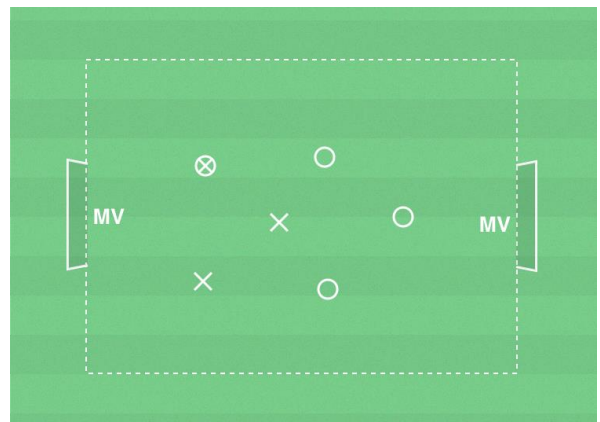
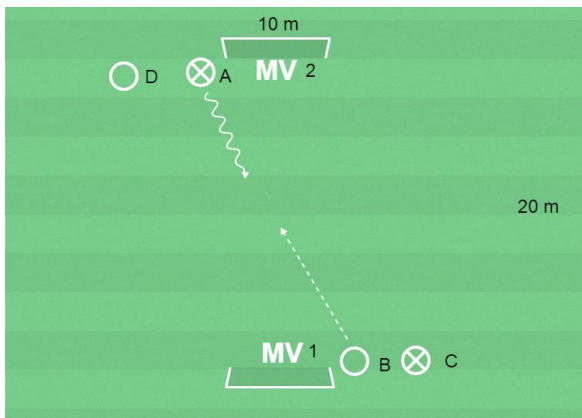
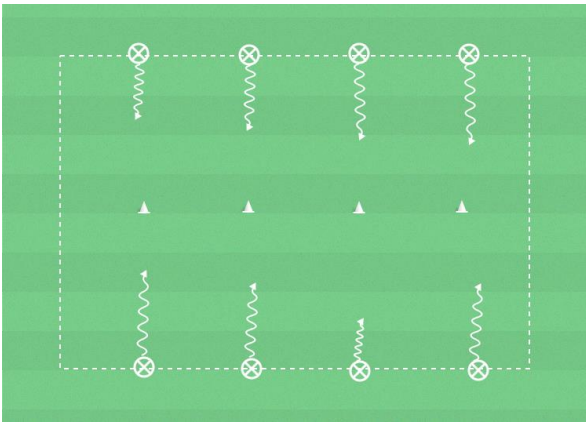
KOMMA TILL AVSLUT – FÖRHINDRA AVSLUT OCH MÅL



KONTRING - ÅTERERÖVRING



BETEENDE TRÄNING



SPELA MATCH 7 - Manna

INTRO

Spela match är ofta veckans höjdpunkt för många av våra barn men även för tränare och föräldrar. Vi ska här skapa en miljö som är rolig, lärande och utvecklande.

Laget och spelarnas prestation och utveckling står först och resultatet i matchen är underordnad.

Det är därför viktigt att spelarna här får möjlighet att ta egna beslut och prova dom saker som man har tränat på under veckan. För att spelarna ska få göra detta så behöver vi uppmuntra spelarna till att våga göra misstag men även låta barnen ta egna beslut på planen.

Vi strävar efter att spela jämna matcher och detta ska vi tänka på när uttagning vid match sker.

Vi försöker därför undvika att styra spelarna genom att ropa exempelvis **"SKJUT!", "PASSA!", "BORT MED BOLLEN!" osv.** Vi kan däremot ställa frågor till spelarna (se FEEDBACK SPELARE) när dom kommer och byter.

SPELTID VID MATCH

Alla spelare som är uttagna till match ska spela lika mycket. Undantag kan dock förekomma vid exempelvis dåligt uppförande, skada eller sjukdom.

"TOPPNING"

SIF tar avstånd från all typ av toppning vid match. Med detta menar vi att man väljer att låta vissa spelare få mer eller mindre speltid för att "vinna" en match.

TRÄNAREN/FÖREBILDEN/AMASSADÖREN

Som tränare och ledare är man en ambassadör för klubben och en förebild för spelarna. Vi tänker därför på att använda ett vårdat språk och kommunicerar i normal samtalsstämning med spelare, föräldrar, domare osv.

Före match:

- Hälsar på domare, motståndarledare och spelare.

Under match:

- Bidrar med att skapa ett trivsamt och roligt klimat.
- Stöttar och respekterar domare och motståndare.

Efter match:

- Tackar domare, tränare och spelare för en bra match.
- Samlar gruppen och sammanfattar matchen samt berättar när vi ses nästa gång.



SPELA MATCH

FEEDBACK TILL SPELARE

Vi använder frågor till spelarna för att dom själva ska upptäcka svar.

Exempel på dessa frågor kan vara:

"Hade du kunnat göra något annat i den situationen?"

"Vad skulle du kunna göra när du har bollen?"

"Vad skulle du kunna göra när motståndarna har bollen?"

FEEDBACK TILL LAGET

Spelare i denna ålder förknippar ofta en seger med en bra och förlust med en dålig prestation. Vi försöker därför bedöma lagets prestation utifrån vad vi har tränat på och vilka delar vi pratar om inför matchen.

Exempel på dessa frågor kan vara:

"Denna veckan har vi tränat på X, vad behöver vi tänka på för att göra detta idag på matchen?"

"Vad ska vi göra när vår målvakt har bollen?"

"När vi tappar bollen, vad ska vi göra då?"

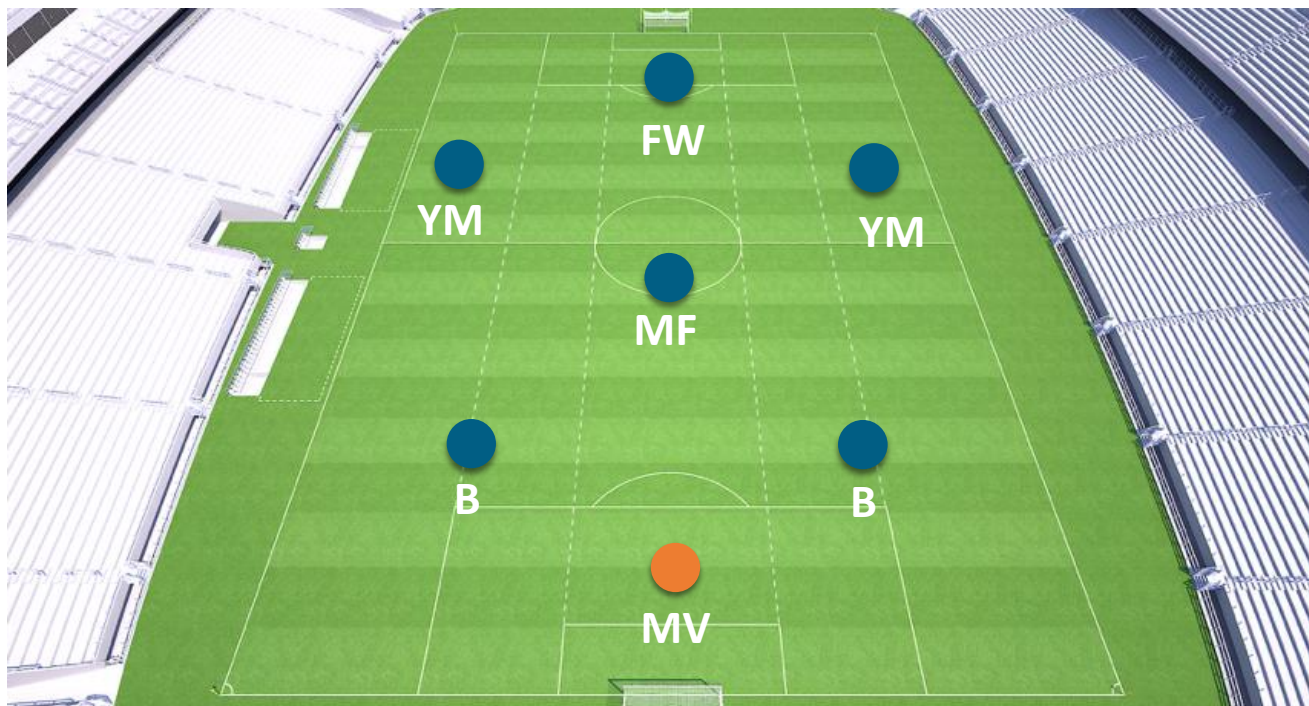
FÖRÄLDRAR

Föräldrar är viktiga i vår verksamhet och vi vill mer än gärna att dom hejar, kokar kaffe och skjutsar barnen.

Vi match är det viktigt att föräldrarna befinner sig på motsatt sida av "bänken". Det är tränarna som coachar och föräldrarna som hejar på.



UTGÅNGSPPOSITIONER 7 - Manna



När vi har bollen vill vi göra planen så stor som möjligt för att skapa mer tid med bollen. Vi vill skapa målchanser och gör mål genom bra egna prestationer. Vi främjar konstruktiva, modiga och kreativa beslut på planen. När vi har bollen är alla anfallsspelare inklusive målvakten.

SPELUPPBYGGNAD

- Målvakter rullar/kastar ut bollen.
- Skapa "trianglar" för ett bra passningsspel
- Rättvända eller halvt rättvända spelare
- Speldjup
- Spelbredd
- Spelavstånd
- Spelbarhet

KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

- Djupledsspel
- Väggspele

Exempel på frågor

Hur skapar vi trianglar?

Genom att orientera oss på planen och se var mina medspelare är.

Varför är det bra att vara rättvänd/halvt rättvänd?

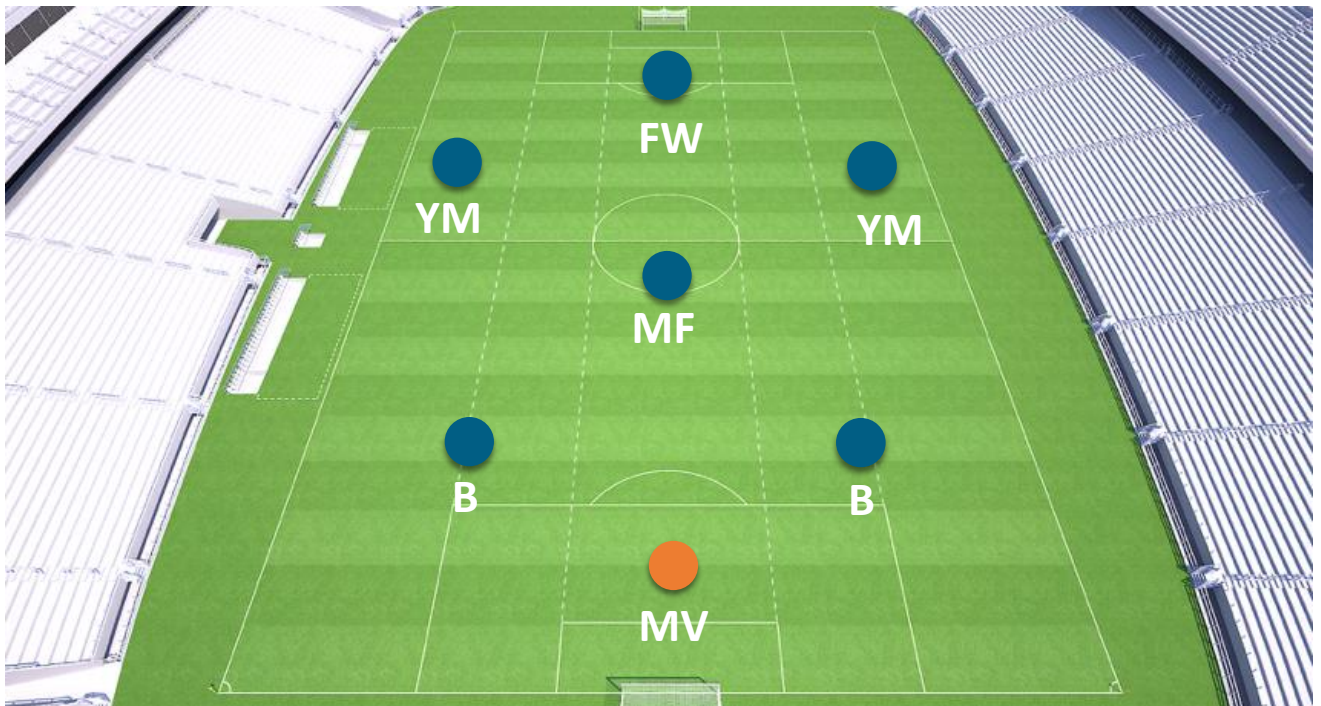
Då kan jag passa/driva bollen mot motståndarnas mål utan att behöva vända.

Hur kan du vara spelbar?

Genom att se till att ingen motståndare är mellan mig och bollhållaren.



ROLLER I ANFALLSPEL 7 - Manna



MV

Målvakten ansvarar för speldjup bakåt tillsammans med backarna. Som målvakt är kommunikationen viktig eftersom han/hon ser hela planen och kan på det sättet hjälpa sina medspelare.

B

Backarna har en viktig del i speluppbyggnaden då även dom har uppsikt över stora delar av planen. Backarna försöker hitta passningar till MF eller YM i första hand. När dom inte har bollen så gör dom sig spelbara för att sina medspelare ska kunna passa bollen bakåt.

MF

Mittfältaren försöker göra sig spelbar för backarna i speluppbyggnaden. Han eller hon behöver orientera sig på planen för att hålla koll på vart motståndare och medspelare befinner sig. Han eller hon försöker i första hand passa till YM eller FW alternativt driva bollen framåt själv.

YM

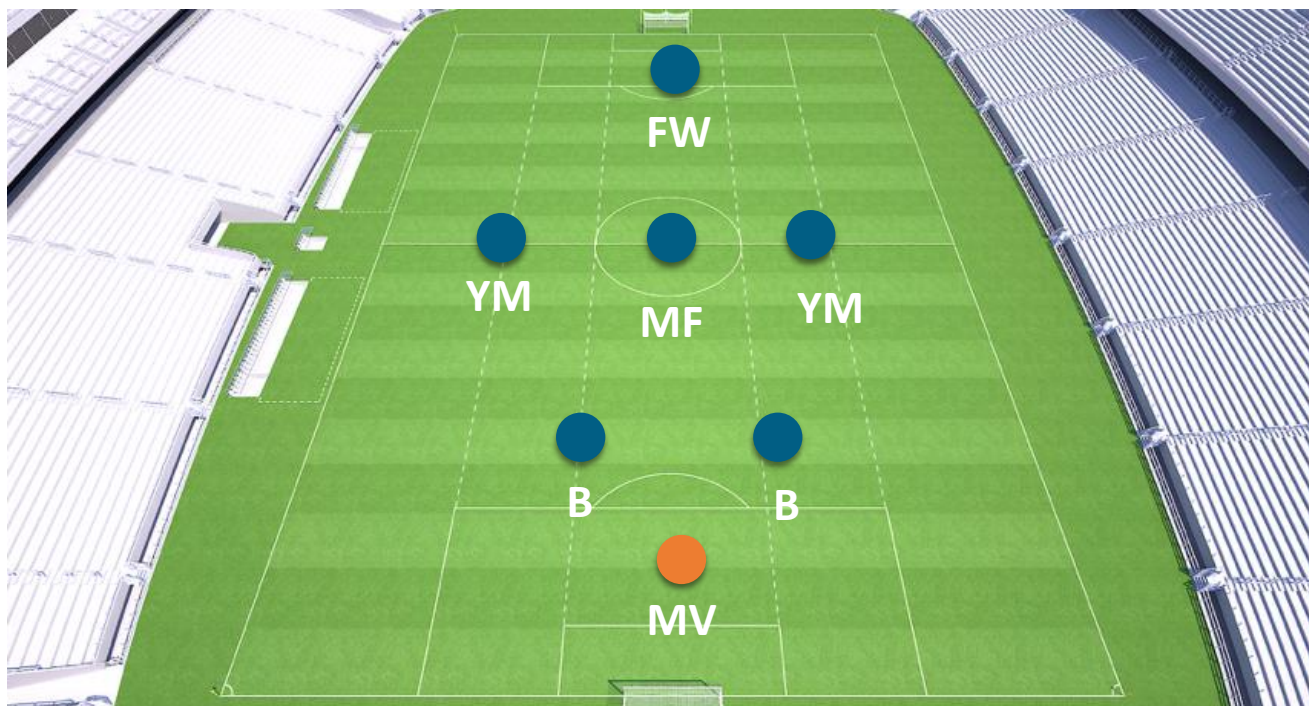
Yttermittfältaren ansvarar för att uppfylla spelbredd. Det är därför viktigt att i spelarna i denna position snabbt försöker skapa detta genom att springa ut till linjen med ryggen ut mot sidlinjen. Denna spelare hamnar ofta i situationen 1 mot 1 och kan då använda sig av utmana, finta och dribbla.

FW

Forwarden spelar längst fram och är viktig för att skapa speldjup framåt. Spelaren erbjuder djupledslöpningar för att skapa målchans.



FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD 7 - Manna



När motståndarna har bollen vill vi minska ytorna och göra det trångt för dem. Vi försöker hålla ihop laget och samtidigt pressa motståndarna. Vi pressar både för att motståndarna skall känna sig stressade men även för att ta tillbaka bollen. Om vi tappar bollen försöker vi ta tillbaka den direkt genom att använda "direkt återerövring".

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

- Försvarsida
- Pressa bollhållaren
- Överflyttning
- Uppflyttning
- Direkt återerövring

Exempel på frågor

Vad är försvarssida?

När jag befinner mig på rätt sida av motståndare och bollen.

Vad är press?

Jag pressar för att försöka ta bollen och för att motståndaren ska få mindre tid med bollen.

När kan man använda direkt återerövring?

Precis när vi tappat bollen ska vi försöka ta tillbaka den så att inte motståndarna hinner bli stora.



Spelarutbildningsplan



13 - 14 år

PLANERING

13-14 ÅR

ANTAL TRÄNINGAR I VECKAN	3-4
TRÄNINGENS LÄNGD	75 – 90 MINUTER
MATCHER	SERIESPEL/CUPER regionalt och nationellt.
LEDARUTBILDNING	TUC, TUB

God planering ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är viktigt att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen. Bestäm vad som ska göras, vem som ska göra det och när det ska göras. Ju fler vuxna som hjälper till, desto bättre är förutsättningarna för att göra ett bra jobb – men samverkan mellan många personer kräver bättre samordning och struktur.

Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det öka lagets sammanhållning och spelarnas motivation för fotboll. Enkla aktiviteter som till exempel övernattningsläger eller utöva en annan idrott tillsammans kan detta med fördel genomföras.



Träningens olika faser

FÖRBEREDELSEDEL OCH FOTBOLLSFYS

Första delen i träningen. Denna del kan i denna ålder bestå av en lek där barnen snabbt blir aktiverad och samtidigt får träna sin koordination.

I denna del skall bollen ingå enligt en boll/spelare.

UTVECKLINGSDEL

I utvecklingsdelen så arbetar vi i denna ålder med dom olika tekniska momenten som skall tränas tex. DRIVA.

VATTEN

Vatten dricker vi på en bestämd plats på planen. Vi kan vid detta moment förbereda för nästa del men även prata med gruppen vid behov.

SPELDEL

Spel 3 mot 3 alt 4 mot 4. Temat för träningen gäller även här och spelet bör vara anpassat för att träna på temat i spelform med motståndare och medspelare.

TRÄNINGSTID	FÖRBEREDELSEDEL OCH FOTBOLLSFYS	UTVECKLINGSDEL	VATTEN/TEORI	SPELDEL
60 min	15 min	20 min	5 min	20 min
75 min	15 min	25 min	5 min	30 min
90 min	20 min	30 min	10 min	30 min



PLANERINGSMALL

Tillfälle	Vad	Psykologi	Fysik
Ex 3	Ex Driva	Ex Göra sitt bästa	Hoppa - Landa

Förberedelsedel

Noteringar: _____

Antal spelare	Antal ledare

- Drickakvadrat
- Berätta vad ni ska träna på och varför det är viktigt.
- Hög aktivitet genom att undvika kö
- Ta hjälp av föräldrar
- Försök att kona färdigt innan träningen.
- Ha roligt!
- Sammanfatta träningen och berätta när vi ses nästa gång

Utvecklingsdel

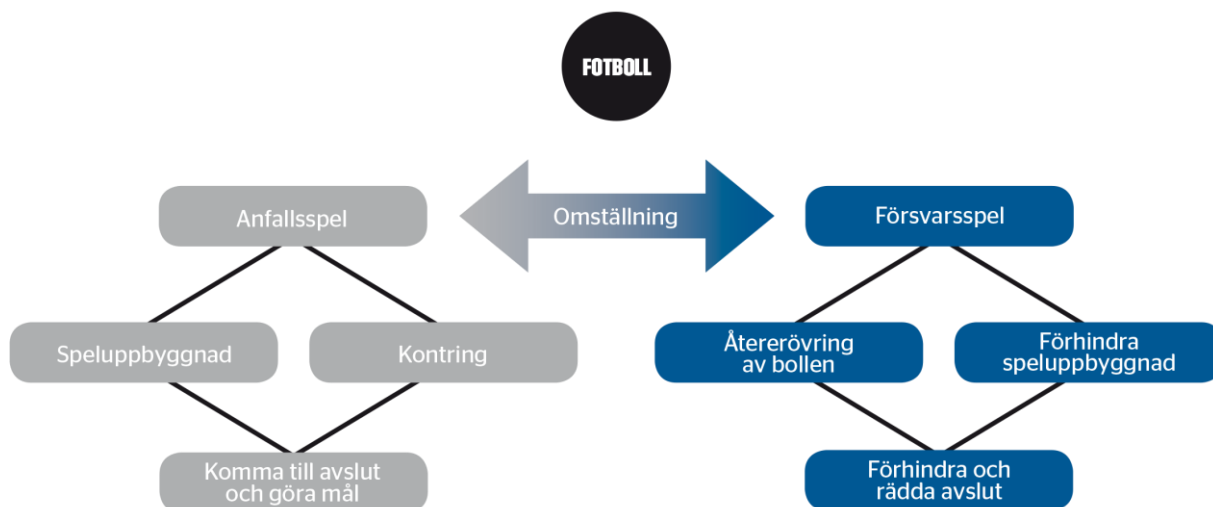
Speldel

Utvecklingsdel

Speldel



Spelet som utgångspunkt



Anfallsspel

Speluppbyggnad är skedet när laget har bollen och motståndarna har intagit försvarsformation.

Kontring är skedet när laget erövrar bollen och motståndarna inte har hunnit inta försvarsformation.

Komma till avslut och göra mål är skedet när laget kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.

Försvarsspel

Förhindra speluppbyggnad är när motståndarna har bollen och laget intagit försvarsformation.

Återerövring är skedet när motståndarlaget erövrar bollen och laget inte har hunnit inta försvarsformation.

Förhindra och rädda avslut är skedet när motståndarna kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.

Anfallsspelet delas upp i *speluppbyggnad* och *kontring* vilka båda syftar till att ta sig till skedet *komma till avslut och göra mål*. Försvarsspelet delas upp i *förhindra speluppbyggnad*, *återerövring* och *förhindra och rädda avslut*. Alla försvarsskeden går ut på att ta bollen där *förhindra speluppbyggnad* och *återerövring* annars kan leda till att laget tvingas övergå till skedet *förhindra och rädda avslut*. Denna uppdelning kallas för spelets skeden och blir succesivt tydligare i spelet ju äldre spelarna är.

I spelarutbildningsplanen har SvFF valt att introducera samtliga skeden först i spelformen 7 mot 7. I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 är skedena färre för att spelet ska vara enklare att förstå – det kan vara svårt för unga spelare att skilja mellan exempelvis kontring och speluppbyggnad. (Se nästa bild)



Färdigheter position

POSITION	ANFALLSPEL	FÖRSVARSSPEL	Övrigt
MÅLVAKT	Passning, kort Passning, lång Ta emot bollen Skjuta ut bollen på volley Kasta ut bollen	Fånga bollen Kasta sig Upphopp Boxa bollen Förflytta sig	Kommunikation
INNEBACK	Passning, kort Passning, lång Ta emot bollen Driva Nicka	Pressa Täcka Tackla Bryta Nicka	Kommunikation
YTTERMITTFÄLLTARE/YTTERBACK	Passning, kort Passning, lång Ta emot bollen Driva Utmana, finta och dribbla Skjuta	Pressa Täcka Tackla Bryta	Snabbhet
DEFENSIV INNERMITTFÄLTARE	Passning, kort Passning, lång Ta emot bollen Driva Vända Nicka Skjuta	Pressa Täcka Tackla Bryta	Orientering
INNERMITTFÄLTARE	Passning, kort Passning, lång Ta emot bollen Driva Vända Nicka Skjuta Utmana, finta och dribbla	Pressa Täcka Tackla Bryta	Orientering
FORWARD	Passning, kort Ta emot bollen Driva Vända Nicka Skjuta Utmana, finta och dribbla	Pressa Täcka	



SPELA MATCH 9-Manna

INTRO

Spela match är ofta veckans höjdpunkt för många av våra barn men även för tränare och föräldrar. Vi ska här skapa en miljö som är rolig, lärande och utvecklande.

Laget och spelarnas prestation och utveckling står först och resultatet i matchen är underordnad.

Det är därför viktigt att spelarna här får möjlighet att ta egna beslut och prova dom saker som man har tränat på under veckan. För att spelarna ska få göra detta så behöver vi uppmuntra spelarna till att våga göra misstag men även låta barnen ta egna beslut på planen.

Vi strävar efter att spela jämna matcher och detta ska vi tänka på när uttagning vid match sker.

Vi försöker därför undvika att styra spelarna genom att ropa exempelvis **"SKJUT!", "PASSA!", "BORT MED BOLLEN!" osv.** Vi kan däremot ställa frågor till spelarna (se FEEDBACK SPELARE) när dom kommer och byter.

SPELTID VID MATCH

Alla spelare som är uttagna till match ska spela lika mycket. Undantag kan dock förekomma vid exempelvis dåligt uppförande, skada eller sjukdom.

"TOPPNING"

SIF tar avstånd från all typ av toppning vid match. Med detta menar vi att man väljer att låta vissa spelare få mer eller mindre speltid för att "vinna" en match.

TRÄNAREN/FÖREBILDEN/AMASSADÖREN

Som tränare och ledare är man en ambassadör för klubben och en förebild för spelarna. Vi tänker därför på att använda ett vardat språk och kommunicerar i normal samtalston med spelare, föräldrar, domare osv.

Före match:

- Hälsar på domare, motståndarledare och spelare.

Under match:

- Bidrar med att skapa ett trivsamt och roligt klimat.
- Stöttar och respekterar domare och motståndare.

Efter match:

- Tackar domare, tränare och spelare för en bra match.
- Samlar gruppen och sammanfattar matchen samt berättar när vi ses nästa gång.

FEEDBACK TILL SPELARE

Vi använder frågor till spelarna för att dom själva ska upptäcka svar.

Exempel på dessa frågor kan vara:

"Hade du kunnat göra något annat i den situationen?"

"Vad skulle du kunna göra när du har bollen?"

"Vad skulle du kunna göra när motståndarna har bollen?"

FEEDBACK TILL LAGET

Spelare i denna ålder förknippar ofta en seger med en bra och förlust med en dålig prestation. Vi försöker därför bedöma lagets prestation utifrån vad vi har tränat på och vilka delar vi pratar om inför matchen.

Exempel på dessa frågor kan vara:

"Denna veckan har vi tränat på X, vad behöver vi tänka på för att göra detta idag på matchen?"

"Vad ska vi göra när vår målvakt har bollen?"

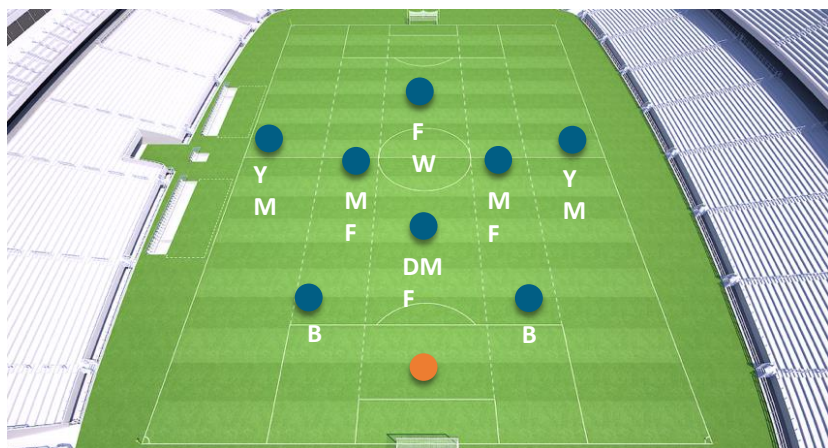
"När vi tappar bollen, vad ska vi göra då?"

FÖRÄLDRAR

Föräldrar är viktiga i vår verksamhet och vi vill mer än gärna att dom hejar, kokar kaffe och skjutsar barnen.

Vid match är det viktigt att föräldrarna befinner sig på motsatt sida av "bänken". Det är tränarna som coachar och föräldrarna som hejar på.

UTGÅNGSPPOSITIONER ANFALLSPEL 9-Manna



När vi har bollen vill vi göra planen så stor som möjligt för att skapa mer tid med bollen. Vi vill skapa målchanser och gör mål genom bra egna prestationer. Vi främjar konstruktiva, modiga och kreativa beslut på planen. När vi har bollen är alla anfallsspelare inklusive målvakten.

SPELUPPBYGGNAD

- Målvakter rullar/kastar ut bollen.
- Skapa "trianglar" för ett bra passningsspel
- Rättvända eller halvt rättvända spelare
- Speldjup
- Spelbredd,
- Spelavstånd
- Spelbarhet.

KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

- Djupledsspel
- Väggspele
- Kontring

Exempel på frågor

Hur skapar vi trianglar?

Genom att orientera oss på planen och se var mina medspelare är.

Varför är det bra att vara rättvänd/halvt rättvänd?

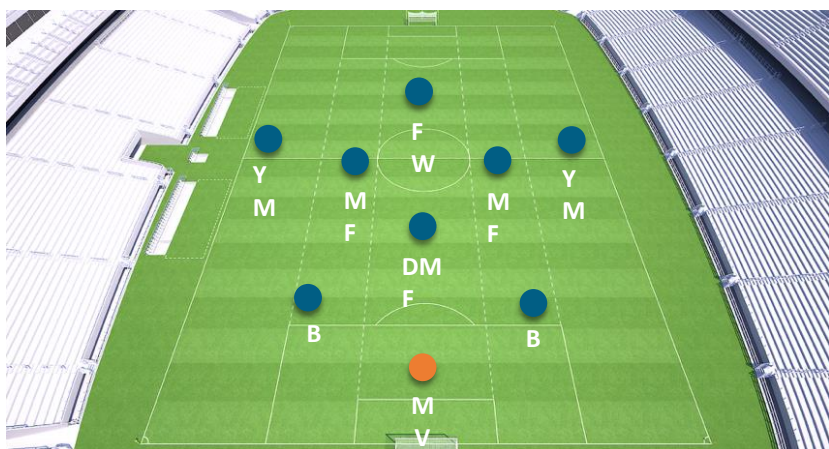
Då kan jag passa/driva bollen mot motståndarnas mål utan att behöva vända.

Hur kan du vara spelbar?

Genom att se till att ingen motståndare är mellan mig och bollhållaren.



ROLLER I ANFALLSPEL 9-Manna



MV

Målvakten har ansvar för att vara spelbar i speluppbyggnaden. Målvakten hjälper MB att skapa trianglar.

B

I speluppbyggnaden ska B i första hand söka rättvända eller halvt rättvända DMF eller MF. Ansvarar tillsammans med speldjup bakåt för att behålla bollen inom laget.

DMF

Gör sig spelbar för B och/eller MV i speluppbyggnaden. Arbetar i central korridor och inre korridor. Försöker spela bollen framåt i banan.

MF

Skapar trianglar tillsammans med YM, DMF, FW och B.

MF söker en position utanför eller bakom motståndarnas mittfält. Viktigt att spelarna är halvt rättvänd eller rättvänd vid mottagning.

YM

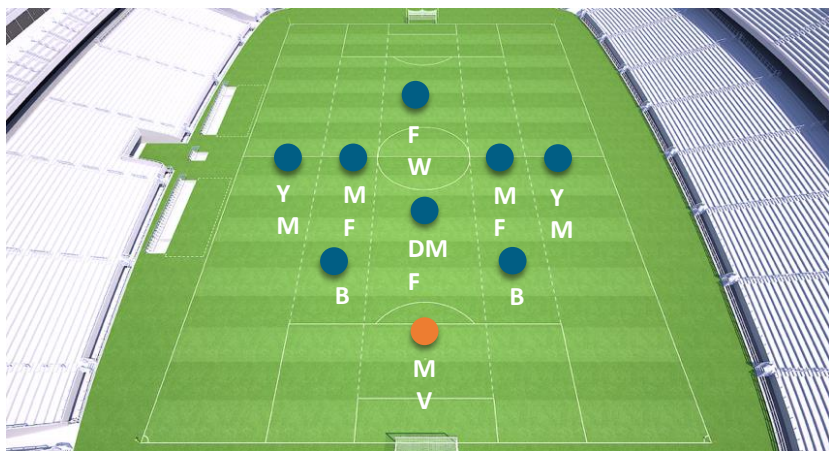
YM ansvarar för spelbredd över hela banan. YM använder sig av finta, dribbla och utmana som metod för att skapa målchans och komma till avslut.

FW

Ansvarar för speldjup framåt i banan. När B, DMF och MF har bollen ska denna spelare "hota" i djupled.



UTGÅNGSPPOSITIONER FÖRSVARSSPEL 9-Manna



När motståndarna har bollen vill vi minska ytorna och göra det trångt för dem. Vi försöker hålla ihop laget och samtidigt pressa motståndarna. Vi pressar både för att motståndarna skall känna sig stressade men även för att ta tillbaka bollen. Om vi tappar bollen försöker vi ta tillbaka den direkt genom att använda "direkt återerövring".

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

- Försvarssida
- Pressa bollhållaren
- Överflyttning
- Uppflyttning
- Direkt återerövring

Exempel på frågor

Vad är försvarssida?

När jag befinner mig på rätt sida av motståndare och bollen.

Vad är press?

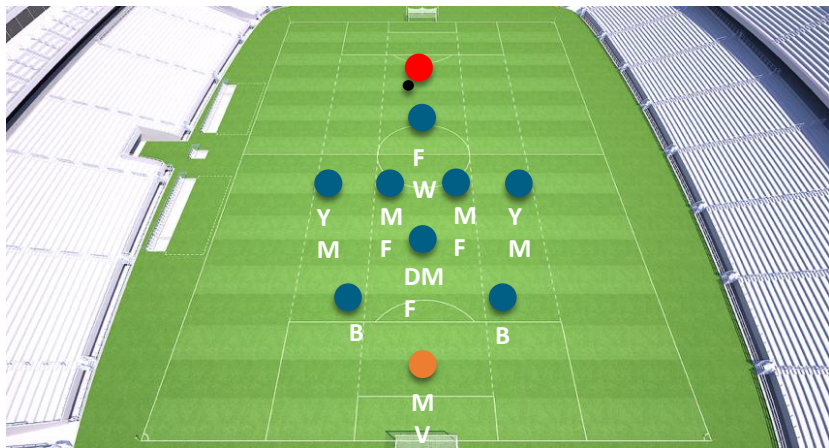
Jag pressar för att försöka ta bollen och för att motståndaren ska få mindre tid med bollen.

När kan man använda direkt återerövring?

Precis när vi tappat bollen ska vi försöka ta tillbaka den så att inte motståndarna hinner bli stora.



ROLLER I FÖRSVARSSPEL 9-Manna



MV

Målvakten har ansvar för att vara spelbar i speluppbyggnaden. Målvakten hjälper MB att skapa trianglar.

B

I speluppbyggnaden ska B i första hand söka rättvända eller halvt rättvända DMF eller MF. Ansvarar tillsammans med speldjup bakåt för att behålla bollen inom laget.

DMF

Gör sig spelbar för B och/eller MV i speluppbyggnaden. Arbetar i central korridor och inre korridor. Försöker spela bollen framåt i banan.

MF

Skapar trianglar tillsammans med YM, DMF, FW och B.

MF söker en position utanför eller bakom motståndarnas mittfält. Viktigt att spelarna är halvt rättvänd eller rättvänd vid mottagning.

YM

YM ansvarar för spelbredd över hela banan. YM använder sig av finta, dribbla och utmana som metod för att skapa målchans och komma till avslut.

FW

Ansvarar för speldjup framåt i banan. När B, DMF och MF har bollen ska denna spelare "hota" i djupled.



KORRIDORER

