



Vårt spel

- *Sunnanå SK:s spelarutbildningsplan*

Innehåll

Kapitel	Sida
Introduktion	3-5
Aktiv start (0-6 år) Fotbollslekis	5
Riktlinjer för nivå 1 (6-9 år)	5-7
Riktlinjer för nivå 2 (9-12 år)	8-10
Riktlinjer för nivå 3 (12-15 år)	11-13
Riktlinjer för nivå 4 (15-19 år)	14-16
Träna för att nå din topp (19 år +/- år)	17

Syfte

Svenska Fotbollförbundet tog 2013 fram en spelarutbildningsplan för att visa vad och varför man bör träna och spela i olika åldrar. Syftet med planen är att öka kunskapen om fotboll genom att utgå från aktuell forskning och beprövad erfarenhet. Spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur fotbollen ska lyckas behålla flera spelare längre och skapa bästa möjliga förutsättningar för bra och rolig verksamhet i lagen under träningar och matcher. Sunnanå SK har skapat en spelarutbildningsplan utifrån Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan för att uppnå föreningens uppsatta mål. Tränare, spelare och föräldrar ska veta vad, varför och hur det ska gå till, vilket stärker tryggheten i hela verksamheten.

Så många som möjligt – så länge som möjligt – så bra som möjligt.

Fördelar med en spelarutbildningsplan

- Tränare, spelare och föräldrar får en trygghet i vad, varför och hur träningar och matcher bedrivs.
- Skapar bästa förutsättningar till långsiktig idrottslig utveckling och ett livslångt idrottsintresse.
- Spelarna får en enhetlig grundutbildning utifrån Svenska Fotbollförbundets rekommendationer.
- Genom att ta inslag från SvFF:s spelarutbildningsplan säkerställs det att verksamheten i föreningen bedrivs utifrån aktuell forskning och beprövad erfarenhet.
- Nya ledare kan lättare introduceras i ungdomsarbetet.
- Tränarbyte underlättas.

Sunnanå SK:s barn och ungdomsfotboll ska:

- Vara för så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt.
- Erbjuda fotboll som en positiv och meningsfull sysselsättning, så att alla som vill kan vara med. Det innebär att föreningen ska erbjuda både bredd- och elitverksamhet.
- Se till att fotbollen bidrar till barns och ungdomars allsidiga fysiska utveckling i en stimulerande och personlighetsutvecklande miljö.
- Verkar för att alla barn och ungdomar som vill ska ha möjlighet att spela fotboll året runt.
- Se till att varje barn och ungdomar får möjlighet att utvecklas i den takt som passar varje individs förutsättningar.
- Föreningen skall stimulera våra barn och ungdomar att syssla med andra idrotter, i synnerhet någon vinteridrott.
- Inte acceptera att andra idrotter hindrar barn och ungdomar att spela fotboll.
- Se till att ungdomar med speciell fallenhet och speciellt intresse för fotboll får möjlighet att utveckla sina talanger – kunna erbjuda dem en elitverksamhet.
- Verka för att barn och ungdomar på olika sätt får möjlighet att påverka barn- och ungdomsfotbollens utveckling inom Sunnanå SK.
- Träning och match ska vara lekfull och allsidig.
- Om laget måste ta in spelare från annat lag för att få ihop ett lag till match ska man i första hand ta in spelare från ett yngre lag.
- Inget barn ska diskrimineras på grund av sin prestationsnivå. Alla barn ska behandlas lika oavsett allmän eller idrottslig mognad.
- Det året när ungdomsspelarna fyller 14 år så uppmuntras dem att genomföra en domarutbildning.
- Det året när ungdomsspelarna fyller 15 år så uppmuntras dem att genomföra tränarutbildning C.

Träningar för barn och ungdomar baseras på:

- Ett barnrättsperspektiv, med utgångspunkt från FN konventionen om barnets rättigheter (barnkonventionen). Det innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde.
- Utgå från spelet och matchen när träningen planeras.
- Minst 50 % av träningen ska vara spel i någon form. Spela mycket smålagsspel (3vs3 eller 4vs4) för att spelarna ska få många bollkontakter och vara med i många aktioner under träningen.
- Gör enkla, funktionella och matchlika övningar och undvik övningar där det bildas köer. Använd både medspelare och motståndare i övningarna för att spelarna ska ha någonting att förhålla sig till och för att låta spelarna fatta beslut.
- Guided discovery – Låt spelarna själva komma på svaren genom att ställa frågor istället för att ge spelarna svaren direkt.
- Se till att alla barn får träna och spela på olika positioner i laget. På så sätt utbildar föreningen flerdimensionella spelare.
- Uppmuntra till målvaktsspel och viktigt att erbjuda regelbunden målvaktsträning.
- Uppmuntra till "spontanfotboll" på fritid och egen träning för att främja tekniken.

Tränarutbildning

- Tränarutbildningar svarar på **hur** träningarna ska gå till utifrån **vad** som ska tränas enligt spelarutbildningsplanen.
- För tränare till nystartade lag i föreningen (6-7år) anordnas en introduktion till fotbollen och till spelarutbildningsplanen. Antingen internt eller i samarbete med SISU/VFF.
- För tränare till barn 6-12 år rekommenderas starkt att genomföra tränarutbildning C.
- Tränare för Nivå 1 (6-9 år) – SUP-Nivå 1.
- Tränare för Nivå 2 (9-12 år) – SUP-Nivå 2.
- För tränare till barn och ungdomar 13-19 år rekommenderas starkt att genomföra tränarutbildning B ungdom.
- Tränare för Nivå 3 (12-15 år) – SUP-Nivå 3.
- Tränare för Nivå 4 (15-19 år) – SUP-Nivå 4.
- I åldern 6-14 år rekommenderas att minst en tränare i varje lag genomför Målvaktstränarutbildning C.
- I åldern 15-19 år rekommenderas att minst en tränare i varje lag genomför Målvaktstränarutbildning B.

Spelarutbildningsplan i utvecklingsnivåer

Åldrarna i nivåerna är genomsnittet av kronologisk och biologisk ålder samt idrottslig utveckling. För att skapa en utvecklande miljö för alla spelare i både träning och match måste hänsyn tas till de stora individuella skillnader utvecklingsmässigt mellan spelarna.

0-6 år	6-9 år	9-12 år	12-15 år	15-19 år	19+/- år
Aktiv start	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4	Nå din topp
Fotbollslekis	3vs3-5vs5	5vs5-7vs7	7/9/11vs7/9/11	11vs11	11vs11

Aktiv start (0-6 år) Fotbollslekis

- Första mötet med fysisk aktivitet ska vara positiv och lek- och lustfylld.
- Utvecklingen av de fysiska grundkvaliteterna prioriteras och ska ske genom lek.
- Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanade och spännande.

Riktlinjer för Nivå 1 (6-9 år) 3vs3-5vs5

- Fotboll ska vara naturligt och lekfullt.
- Skapa glädje är det viktigaste.
- Leken är prioriterad som inlärningsmetod.
- Syftet med träningen är att behärska kroppens olika rörelsemönster. Långsiktigt ger det en bra grund för utveckling i fotboll.

Fysisk utveckling

- Inleds med en liten tillväxtpurt, därefter en lugn period.
- Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.
- Stora rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklande än små.
- Grovmotoriska rörelse och utveckling är i centrum, t.ex. springa, hoppa, fånga och sparka.
- Finmotorisk rörelse är ännu ej utvecklats (t.ex. öka – hand och öga – fot koordination).
- Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig träning.
- Anaeroba systemet (t.ex. styrka och det så kallade mjölksyrasystemet) är ännu ej utvecklat.

Psykosocial utveckling

- Stor fantasi.
- Egocentrisk.
- Mindre utvecklad uppmärksamhet.
- Vill vara i centrum.
- Svårt att lyssna på längre instruktioner.
- Liten förståelse för lagaktiviteter.
- Kan oftast bara fokusera på en sak.
- Självuppfattningen börjar att utvecklas.
- Förmågan att analysera är begränsad.
- Rutiner är trygghet.
- Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum.
- Behöver mycket positiv feedback.
- Deltar i fotboll för att det är roligt.

Träningen

- 50 % av träningen bör vara spel i någon form.
- 50 % av träningen bör vara koordination, rörelse och teknik.
- Variation.
- Enkla övningar.
- Små ytor.

Tränarstil för nivå

- Positiv feedback och uppmuntran.
- Ge utrymme för barnens fantasi.
- Tydliga men få anvisningar.
- Använd frågeteknik.
- Ge alla uppmärksamhet.

Matchen

- Enkla rutiner och genomgångar.
- Jämna matcher.
- Mycket speltid, få avbytare.
- Alla spelar lika mycket.
- Spela som vi tränar.
- Låt spelarna lösa matchsituationerna.
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Fair Play
- 1 match i veckan.

- 20 matcher/säsong.
- Lagen har max 5-6 avbytare per match. Vid fler spelare – anmält ett till lag till seriespel.
- 6-9 åringar spelar fotboll inom Skellefteå Kommunfotboll.
- Cirka 1 cup på våren och 1 cup på hösten.
- Spelarna turas om att vara lagkapten.
- Får spela på olika platser i laget, även målvakt.
- Speltid 3 x 15 min.
- Bollstorlek 3

Lagets metoder

- **Lagets spel** – Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet genom att vara spelbara. I försvarsspelet är alla delaktiga genom att hjälpas åt med att ta tillbaka bollen
- **Kontrollera bollen** – I anfallsspelet kontrollerar spelarna bollen.
- **Djupledsspel** – Bollen spelas främst framåt i djupled. Oftast genom att driva bollen själv, men även genom passning till närmsta medspelare.
- **Skapa målchans** – Avslut skapas främst genom att utmana, finta, dribbla och skjuta.
- **Press på bollhållaren** – Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen.

Spelarnas färdigheter

- **Spelförståelse** – Spelarna orienterar sig genom att hålla huvudet högt och lyfta blicken så de kan se var bollen, spelarna och målen finns.

- **Spelbarhet** – För att bli spelbar öppnar spelarna en passningslinje för bollhållaren.
- **Ta emot bollen** – Gör en kontrollerad mottagning.
- **Passa** – Spelarna strävar efter att passa bollen om de har en spelbar medspelare.

- **Spelförståelse** – Spelarna orienterar sig genom att hålla huvudet högt och lyfta blicken så de kan se var bollen, spelarna och målen finns.
- **Spelbarhet** – För att bli spelbar öppnar spelarna en passningslinje för bollhållaren.
- **Ta emot bollen** – Gör en kontrollerad mottagning.
- **Passa** – Spelarna strävar efter att passa bollen om de har en spelbar medspelare.
- **Driva** – Om spelarna har yta framför sig driver de bollen framåt.
- **1 mot 1** – Spelarna strävar efter att vara beslutsamma i 1-mot1-situationer. Utmanar, fintar och dribblar förbi försvararen. I försvarsspelet ska spelaren snabbt komma på försvarssida och för söka ta tillbaka bollen.
- **Avsluta** – Skjut när det finns möjlighet.

Riktlinjer för nivå 2 (9-12 år) 5vs5 - 7vs7

- Den "gyllene åldern" för motorisk inläring och utveckling av tekniska färdigheter.
- Barnen börja få förståelse vad träningen innebär. Metodisk träning betydelse i kombination med lek.
- Viktigaste momentet för utveckling är fortsatt träningen även om match på barnens villkor är en naturlig del av fotbollen.
- Skillnaden mellan barnen ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt

Fysisk utveckling

- Lugn tillväxtperiod.
- Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor är liten.
- Förändringar av kroppsformen sker. Kroppens proportioner förändras (till exempel ändras kroppens tyngdpunkt).
- Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt.
- Gyllene ålder för att lära sig idrottsspecifika färdigheter.
- Förbättrad koordinationsförmåga.
- Fortfarande inlärningsperiod för allsidig motorisk träning.

Psykosocial utveckling

- Begränsad uppfattningsförmåga.
- Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två).
- Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt.
- Börjar förstå sociala roller.
- Förståelse för tid och rum utvecklas men är begränsad av oförmågan till att göra flera saker samtidigt.
- Självkänedom och kroppsuppfattning är fortfarande ömtåligt.
- Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering, ansträngning är synonymt med prestation.
- Stort behov av att bli accepterad och sedd. Godkännande från vuxna som föräldrar, lärare och tränare.
- Imiterar idrottsidoler.
- Stort behov av beröm och positiv feedback.
- Deltar i idrottandet för att det är roligt.

Träningen

- Begränsad uppfattningsförmåga.
- Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två).
- Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt.
- Börjar förstå sociala roller.
- Förståelse för tid och rum utvecklas men är begränsad av oförmågan till att göra flera saker samtidigt.
- Självkänedom och kroppsuppfattning är fortfarande ömtåligt.
- Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering, ansträngning är synonymt med prestation.
- Stort behov av att bli accepterad och sedd. Godkännande från vuxna som föräldrar, lärare och tränare.
- Imiterar idrottsidoler.
- Stort behov av beröm och positiv feedback.
- Deltar i idrottandet för att det är roligt.

Tränarstil för nivå

- Positiv feedback och uppmuntran.
- Tydliga men få anvisningar.
- Använd frågeteknik.
- Ge alla uppmärksamhet.
- Låt spelare ge feedback till varandra.

Matchen

- Enkla rutiner och genomgångar.
- Jämna matcher.
- Mycket speltid, få avbytare.
- Alla spelar lika mycket.
- Spela som vi tränar.
- Prova olika positioner även målvakt.
- Låt spelarna lösa matchsituationerna.
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Fair Play.
- 1 match i veckan.
- 20-25 matcher/säsong (inkl. vintersäsong & cuper).
- Lagen spelar 7-manna inom Skellefteå Kommunfotboll.
- Lagen har max 4 avbytare per match. Vid fler spelare – anmält ett till lag till seriespel.
- Cirka 3 cuper under säsongen.
- Spelarna turas om att vara lagkapten.
- Ett träningsläger.
- Spelarna turas om att starta matcherna.
- Bollstorlek 4.
- Speltid 3 x 20 min.

Lagets metoder

- **Positionsbestämt lagspel** – Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet genom att vara spelbara. I försvarsspelet visar spelarna delaktighet genom att samla ihop laget på försvarssida.
- **Skapa spelytor** – I anfallsspelet använder spelarna planens bredd och djup för att skapa stora spelytor och tid med bollen.
- **Kontrollera bollen** – Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet. Efter passningen tar spelarna ny position.
- **Djupledsspel** – Bollen spelas främst framåt i djupled. Laget flyttar fram sina positioner när bollen spelas framåt. Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet.
- **Skapa målchans och avsluta** – Avslut skapas med anfallsvapnen utmana, finta och dribbla samt väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutsläge och kan skjuta med precision.
- **Snabba omställningar** – Omställningar innebär en tydlig ändring i spelarnas position, från anfall till försvar och från försvar till anfall.
- **Bollorienterat försvarsspel** – Bollens position bestämmer positioner för lagets försvarsspel.
- **Press på bollhållaren** – Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

Spelarnas färdigheter

- **Spelförståelse** – Spelarna orienterar sig hela tiden genom att hålla huvudet högt och lyfta blicken så att de kan se var bollen, målen och spelarna finns samt vilka ytor som är lediga.
- **Omställning** – Spelarna reagerar och ställer om mellan anfallsspel och försvarsspel.
- **Spelbarhet** – För att vara spelbara söker spelarna upp öppna ytor och öppnar en passningslinje för bollhållaren.
- **Rättvänd** – Strävar alltid efter att vara rättvänd.
- **Ta emot bollen** – Innan spelaren tar emot bollen ska det vara medvetna om vad de vill göra med den. Med första tillslaget gör spelaren en kontrollerad mottagning.
- **Passa** – Spelarna strävar efter att passa bollen efter marken framåt till en spelbar medspelare.
- **Driva** – Spelarna driver bollen framåt om de har yta framför sig.
- **1-mot-1-situationer** – Spelarna strävar efter att vara beslutsam i 1-mot-1-situationer. Utmanar, fintar och dribblar förbi försvararen. I försvarsspelet ska spelaren snabbt komma på försvarssida om motståndaren så att de kan pressa eller täcka. Ta tillbaka bollen om de kan.
- **Avsluta** – Skjut när de finns möjlighet. Använd båda fötterna.

Riktlinjer för nivå 3 (12-15 år) 7/9/11vs7/9/11

- Vissa ungdomar börjar i den här fasen vara redo för att göra större språng i utvecklingen.
- Träningen ökar ofta i mängd och fokus i slutet av den här perioden. Det innebär att fotbollsfärdigheterna utvecklas mer specifikt.
- Även om spelarna börjar bli relativt duktiga på vissa moment återstår mycket träning och ökad erfarenhet för att fortsätta utvecklas.
- Fokus är fortsatt på utveckling – att vinna matcher är underordnat.
- Under den här perioden slutar många spelare. Genom långsiktigt och systematiskt arbete med spelarutbildning och socialt stöd kan antalet spelare som slutar minimeras.
- Utvecklingssamtal med spelarna 2 gånger per år (ett på våren och ett på hösten).

Fysisk utveckling

- Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor börjar ske i samband med tillväxtspurten.
- Tillväxtspurten sker tidigare för flickor, mellan 10 och 14 års ålder medan pojkarnas tillväxtspurt kommer något senare i 12-16 års åldern.
- Centrala nervsystemet är nästan fullt utvecklat - vilket innebär att snabbhet, styrka (lätta vikter till exempel egenkroppsvikt), rörlighet, balans och koordination är fullt träningsbara.
- Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sin finmotorik.
- Förbättrar fortfarande sina tekniska färdigheter.

Psykosocial utveckling

- Uppfattningsförmåga förbättras.
- Förmågan att prestera flera saker samtidigt förbättras.
- Kan processa mer information på samma gång.
- Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut.
- Förstår förhållandet mellan tid och rum.
- Spänningar uppstår med vuxna.
- Sociala interaktioner mellan män och kvinnor börjar bli viktigt.
- Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott – specialisera sig.

Träningen

- 50 % av träningen bör vara spel i någon form.
- 50 % av träningen bör vara koordination, rörelse och teknik.
- Spelträning.
- Variation.
- Enkla övningar med fokus på kvalitén.
- Positioner under spelträningen.
- Små och stora ytor.
- Få och flera spelare per lag/yta.
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter.
- Korta och långa arbetsperioder.
- Korta samlingar.
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- 2-4 träningar i veckan.
- 13 åringar anmäls till Västerbottens Fotbollsförbunds distriktsläger.

Tränarstil för nivå

- Positiv feedback och uppmuntran.
- Använd frågeteknik.
- Ge alla uppmärksamhet.
- Låt spelarna ge feedback till varandra.
- Uppmuntra och utmana spelarnas egna beslutsfattande.

Matchen

- Rutiner och genomgångar.
- Jämna matcher.
- Mycket speltid, få avbytare.
- Alla uttagna spelare.
- Spela som vi tränar.
- Positionerna börjar renodlas.
- Låt spelarna lösa matchsituationerna.
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Fair Play.
- 1-2 match/vecka.
- 25-30 matcher/säsong (inkl. vintersäsong & cuper).
- Cirka 3 cuper under säsongen.
- Spelarna turas om att vara lagkapten.
- Storlek 4 tillämpas upp till 13 år.

Lagets metoder

- **Positionsbestämt spel** – Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet genom att vara spelbara. I försvarsspelet visar spelarna delaktighet genom att samla ihop laget på försvarssida utifrån sin position.
- **Skapa spelytor** – I anfallsspelet använder spelarna planens bredd och djup för att skapa stora spelytor och tid med bollen. För att skapa yta åt sig själva kan spelarna göra avledande rörelser.
- **Kontrollera bollen** – Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet genom att spela genom alla spelytor.
- **Djupledsspel** – Sträva efter att spela bollen framåt i djupled. Använd spelvändningar och djup ledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren. Det är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt.
- **Passningsinriktat spel** – Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framförallt på marken.
- **Skapa målchans och avsluta** – Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna.
- **Snabba omställningar** – Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.
- **Bollorienterat försvarsspel** – Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssättet är zonmarkering.
- **Press på bollhållaren** – Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel. Övriga spelare täcker ytor eller markerar sin motspelare.
- **Minska ytor** – Laget arbetar tillsammans med kollektiva försvarsmetoder, överflyttning-centre ring och uppflyttning-retirering. Laget har korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

Spelarens färdigheter

- **Spelförståelse** – Spelarna orienterar sig hela tiden genom att hålla huvudet högt och lyfta blicken så att de kan se och uppfatta spelet.
- **Omställning** – Spelarna reagerar snabbt och ställer snabbt om mellan anfallsspel och försvars spel.
- **Spelbarhet** – För att vara spelbar söker spelarna upp öppna ytor och öppnar en passningslinje för bollhållaren.
- **Rättvänd** – Strävar alltid efter att vara rättvänd.
- **Ta emot bollen** – Innan spelaren tar emot bollen ska det vara medvetna om vad de vill göra med den. De gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.
- **Passa** – Spelarna strävar efter att passa bollen efter marken så ofta som möjligt. De är noggranna med, och strävar efter, hårda precisa passningar.
- **Driva** – Spelarna driver bollen framåt om de har yta framför sig.
- **1 mot 1** – Spelarna strävar efter att vara beslutsam i 1-mot-1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, utmana, finta och dribbla förbi försvaren. I försvarsspelet ska spelaren snabbt komma på försvarssida om motståndaren så att de kan pressa, markera eller täcka. Ta tillbaka bollen om de kan genom press eller genom att bryta framför sin motståndare.
- **Avsluta** – Var beslutsam i avslutslägen. Använd båda fötterna och skjut med precision.

Riktlinjer för nivå 4 (15-19 år) 11vs11

- Denna fas innebär för många spelare ifall de ska satsa helhjärtat på fotbollen.
- Fysiologiska, tekniska och psykosociala färdigheter slipas i detalj och ökar i intensitet under fasens gång. Även utvecklingen av spelförståelsen är i fokus under perioden.
- Utbildning för spelarna i näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer utöver färdigheterna i fotboll.
- Feedback och individuell träning ökar i betydelse.
- Matchandet ökar också i betydelse för spelarnas totala utveckling.
- Utvecklingssamtal med spelarna på våren och hösten

Fysisk utveckling

- Växande på bredden och fullständig biologisk mognad.
- Den fysiska skillnaden mellan flickor och pojkar är tydligare.
- Flickor får mer vuxna former vid 16 till 17 års ålder (främst på grund av ökad fett- och muskelmassa) och pojkar vid 18 till 21 års ålder (främst ökad muskelmassa).
- Skelettet är färdigutvecklat hos flickor i 19 - 20 årsåldern och ungefär tre år senare hos pojkar.
- Eftersom muskelmassan ökar så blir det muskulära systemet mer stabilt och därmed träningsbart.
- Effekten av motorisk träning blir mindre men kan fortfarande förbättras.
- Effekten av aerob uthållighetsträning är högre på denna nivå jämfört med tidigare. Dessutom, eftersom muskelmassan ökar så blir effekten av anaerob träning (styrketräning och mjölksyraträning) hög i slutet av den här nivån.

Psykosocial utveckling

- Kritiskt tänkande.
- Spelaren vill vara delaktig i beslut.
- Analytiskt och kritiskt tänkande fullt utvecklat i slutet av nivån.
- Förmåga att utvärdera och rätta till.
- Förmåga att visualisera muntliga instruktioner.
- Stora och svåra beslut kan uppstå.
- Gruppträck kan förekomma och skapa konflikter.
- Självförverkligande och att få uttrycka sig är viktigt.
- Kompisar viktiga och högt prioriterade.
- Idrottandet blir mer på allvar, höga mål och krav på prestation.
- Individerna värderar oberoende högt.
- Full förståelse och accepterar behovet av regler, normer med mera.

Träningen

- 50 % av träningen bör vara spel i någon form.
- 50 % av träningen bör vara koordination, rörelse och teknik.
- Spelträning.
- Variation.
- Enkla övningar med fokus på kvalitén.
- Positionsanpassad träning.
- Taktisk träning förekommer.
- Små och stora ytor.
- Få och flera spelare per lag/grupp.
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter.
- Korta och långa arbetsperioder.
- Korta samlingar.
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- 3-6 träningar/vecka.

Tränarstil för nivå

- Positiv feedback och uppmuntran.
- Använd frågeteknik.
- Ge alla uppmärksamhet.
- Låt spelare ge feedback till varandra.
- Uppmuntra och utmana spelarnas egna beslutsfattande.
- Låt spelare analysera och utvärdera.

Matchen

- Rutiner och genomgångar.
- Jämna matcher.
- Mycket speltid, få avbytare.
- De som tränar regelbundet bör spela.
- Spela som vi tränar.
- Taktik.
- Positionerna renodlas.
- Låt spelarna lösa matchsituationerna.
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Fair Play.
- 1-2 match/vecka.
- 30-40 matcher/säsong (inkl. vintersäsong & cuper).

Lagets metoder

- **Positionsbestämt spel** – Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet genom att vara spelbara. Alla spelare är delaktiga i försvarsspelet genom att samla ihop laget på försvarssida utifrån sin position.
- **Snabbt spel** – I alla matchsituationer uppfattar, värderar, beslutar och agerar spelarna på ett snabbt och säkert sätt.
- **Skapa spelytor** – Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom spelytor, beroende på var ytor uppstått och hur laget skapat numerära överlägen.
- **Djupledsspel** – Bollen spelas främst framåt i djupled. Spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt.
- **Passningsinriktat spel** – Flyt och flyt kännetecknar passningsspelet. Spelarna är skickliga i mottagning och passning med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och långa passningar, framförallt på marken men även i luften.
- **Skapa målchans och avsluta** – Avslut skapas genom passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. I Avslutslägen är spelarna beslutsamma och kan skjuta med precision och hårdhet med båda fötterna.
- **Snabba omställningar** – Omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel går snabbt. Vid offensiv omställning kontrar laget snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövrar laget bollen direkt eller indirekt genom att försöka skydda ytor bakom lagdelarna.
- **Bollorienterat försvarsspel** – Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssättet är zonmarkering eller positionsförsvar.
- **Press på bollhållaren** – Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel. Övriga spelare täcker ytor eller markerar sin motspelare.
- **Minska ytor** – Tillsammans arbetar laget med kollektiva försvarsmetoder, överflyttningscentrering och uppflyttningsretirering. Laget har korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

Spelarens färdigheter

- **Spelförståelse** – Spelarna orienterar sig hela tiden genom att hålla huvudet högt och lyfta blick en så att de kan se och uppfatta spelet.
- **Omställning** – Spelarna reagerar och ställer snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel. Utnyttjar motståndarna brist på organisation.
- **Spelbarhet** – För att vara spelbar söker spelarna öppna ytor och öppnar en passningslinje för bollhållaren.
- **Rättvänd** – Strävar alltid efter att vara rättvänd.
- **Ta emot bollen** – Innan spelarna tar emot bollen ska de vara medvetna om vad de vill göra med den. De gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.
- **Passa** – Spelarna strävar efter att passa bollen efter marken så ofta som möjligt. De är noggranna med, och strävar efter, hårda precisa passningar. De minimerar antalet tillslag för att få ett snabba anfallsspel.
- **Driva** – Om spelarna har yta framför sig så driver spelarna bollen framåt.
- **1 mot 1** – Spelarna strävar efter att vara beslutsam i 1-mot-1 situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet ska spelaren snabbt komma på försvarssida om motståndaren så att de kan pressa, markera eller täcka. Ta tillbaka bollen om de kan genom press eller genom att bryta framför sin motståndare.
- **Avsluta** – I avslutslägen ska spelarna vara beslutsamma. Använd båda fötterna, skjut med precision och hårdhet men prioritera precision för hårdhet.

Träna för att nå din topp (19 år +/- år) 11vs11

- I den här fasen handlar det om att, genom goda prestationer, vinna matcher, serier och turneringar.
- Ett bra grundläggande arbete, från den "aktiva starten" till nu, ökar förutsättningarna att komma till den här nivån och fortsätta att utvecklas.
- Det krävs att tränaren använder en mix av metoder i träningsituationen och att det finns bra träningsfaciliteter. Dessutom ska medicinska och idrottsvetenskapliga experter anlitas för att säkerställa professionell verksamhet.
- Är förutsättningarna optimala ökar också sannolikheten för att spelarna presterar på topp.

0-6 år	6-9 år	9-12	12-15	15-19	19+ /år
Lagspel - Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet.	Lagspel - Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet.	Lagspel - Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån sin position i försvarsspelet.	Lagspel - Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget, utifrån sin position, deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen	Lagspel - Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget, utifrån sin position, deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen	Lagspel - Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget, utifrån sin position, deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen.
				Snabbt spel - Spelarna uppfattar – värderar – beslutar och agerar på ett snabbt och säkert sätt i alla matchsituationer.	Snabbt spel - Spelarna uppfattar – värderar – beslutar och agerar på ett snabbt och säkert sätt i alla matchsituationer.
		Skapa spelytor - I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen.	Skapa och krympa spelytor - I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.	Skapa och krympa spelytor - I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.	Skapa och krympa spelytor - I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.

Kontrollera bollen - Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.	Kontrollera bollen - Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.	Kontrollera bollen - Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.	Kontrollera bollen - Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.	Kontrollera bollen - Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.	Kontrollera bollen - Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.
Djupledsspel - Bollen spelas främst framåt i djupled	Djupledsspel - Bollen spelas främst framåt i djupled	Djupledsspel - Bollen spelas främst framåt i djupled	Djupledsspel - Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.	Djupledsspel - Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.	Djupledsspel - Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.

		<p>Passningsriktat spel - Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken.</p>	<p>Passningsinriktat spel - Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken.</p>	<p>Passningsinriktat spel – Passningsinriktat spel som kännetecknas av fart och flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken men även i luften.</p>	<p>Passningsinriktat spel – Passningsinriktat spel som kännetecknas av fart och flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken men även i luften. Laget kan variera med att spela korta och längre passningar för att spela sig ut ur motståndarna press</p>
--	--	---	--	---	--

<p>Skapa målchans och avsluta - Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta.</p>	<p>Skapa målchans och avsluta - Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta.</p>	<p>Skapa målchans och avsluta - Avslut skapas främst med anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel. Avslut skapas delvis av passningsspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision.</p>	<p>Skapa målchans och avsluta - Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna.</p>	<p>Skapa målchans och avsluta - Avslut skapas genom passningsspel och genom anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet med båda fötterna.</p>	<p>Skapa målchans och avsluta - Avslut skapas genom passningsspel och genom anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet med båda fötterna.</p>
--	--	---	--	--	--

