



Trångfors IF

Trångfors IF, organisationsnummer 898500-3659

Trångfors IF ledarinstruktion och spelarutveckling

Gäller tillsvidare

Innehållsförteckning

1.	Syfte.....	1
2.	SvFF:s vision, mål och värdegrund	1
2.1	Svenska fotbollsförbundets vision.....	1
2.2	Svenska fotbollsförbundets verksamhetsidé	1
2.3	Svenska fotbollsförbundets värdegrund	1
2.4	Svenska fotbollsförbundets strategiska inriktning	2
3.	Fotbollens spela, lek och lär	3
3.1	Fem riktlinjer	3
4.	Verksamhetsprinciper för träning och match	5
5.	Spelarutbildningsplan för nationella spelformer – spelet som utgångspunkt.....	6
5.1	Spelformen 3 mot 3.....	6
5.1.1	Ledarutbildning och planering.....	6
5.1.2	Spelet.....	7
5.1.3	Träning.....	7
5.1.4	Match.....	7
5.1.5	Andra aktiviteter.....	8
5.2	Spelformen 5 mot 5.....	9
5.2.1	Ledarutbildning och planering.....	9
5.2.2	Spelet.....	10
5.2.3	Träning.....	10
5.2.4	Match.....	11
5.3.5	Andra aktiviteter.....	11
5.3	Spelformen 7 mot 7.....	12
5.3.1	Ledarutbildning och planering.....	12
5.3.2	Spelet.....	12
5.3.3	Träning.....	13
5.3.3	Match.....	13
5.3.4	Andra aktiviteter.....	14
5.4	Spelformen 9 mot 9.....	15
5.4.1	Ledarutbildning och planering.....	15
5.4.2	Spelet.....	16
5.4.3	Träning.....	17
5.4.4	Match.....	17
5.4.5	Andra aktiviteter.....	18
5.5	Spelformen 11 mot 11.....	19

5.5.1 Ledarutbildning och planering.....	19
5.5.2 Spelet.....	20
5.5.3 Träning.....	21
5.5.4 Match.....	21
5.5.5 Andra aktiviteter.....	22
6. Definition av och riktlinjer för träning.....	23
6.1 Individuell träning.....	23
6.2 Lagträning.....	23
6.3 Teknikträning.....	23
6.4 Fysträning	23
6.5 Styrketräning	23
6.6 Preventiv styrketräning (knäskador)	23
6.7 Generell träningsinriktning.....	24
7. Träningsprogram	24
7.1 Uppvärmning	24
7.2 Teknikövningar	24
7.3 Spelövningar	25
7.4 Fysik.....	25
Övningsbank.....	26

1. Syfte

Svenska Fotbollsförbundet (SvFF) har som målsättning att gemensamt implementera en samlad syn på spelarutbildning genom tränarutbildningen, spelarutbildningsplanen, nya spelformer och fotbollens ”Spela, lek och lär”.

”Fotbollens spela, lek och lär” som inriktar sig på barn- och ungdomsfotbollen har som syfte att alla föreningar ska ha en gemensam tanke i all barn- och ungdomsverksamhet. Budskapet förmedlas i deras fem riktlinjer:

- Fotboll för alla
- Barns och ungdomars villkor
- Glädje, ansträngning och lärande
- Hållbart idrottande
- Fair play

Vi i Trångfors IF har valt att följa SvFFs rekommendationer om spelutbildningsplan för barn- och ungdomar. Innehållet i Fotbollens spela, lek och lär är baserat på svensk fotbolls mål- och visioner, beprövad erfarenhet och idrottsforskning.

Vårt största mål för barn- och ungdomsfotbollen är i första hand att se till så att alla får:

- möjlighet att spela fotboll i den utsträckning de vill
- uppleva glädje och kamratskap
- utvecklas personligt och idrottsligt utifrån sina egna förutsättningar
- möjlighet att utveckla ett livslångt fotbollsintresse

2. SvFF:s vision, mål och värdegrund

2.1 Svenska fotbollsförbundets vision

Svenska Fotbollsförbundets vision är **”Fotboll – Nationalsporten – För alla överallt”** och de verkar utifrån verksamhetsområdena fotbollsutveckling, föreningsutveckling och Förbundsutveckling. Nedan beskrivs SvFF verksamhetsidé, värdegrund och de strategier som används.

2.2 Svenska fotbollsförbundets verksamhetsidé

- Svensk fotboll består av tre olika idrotter: Fotboll, Futsal och Beach soccer.
- Svensk fotboll ska verka för att alla ska få chansen att delta utifrån egen nivå och ambition och möjliggöra såväl för tävling som motion, ur ett folkhälsoperspektiv, året runt.
- Svenska Fotbollförbundet ska, tillsammans med SDF, föreningar och intresseorganisationer, utveckla, samordna och administrera fotbollens olika idrotter i Sverige och företräda fotbollen såväl nationellt som internationellt.
- Svenska Fotbollförbundet ska vara ett aktivt och pådrivande nationsförbund inom FIFA, UEFA, Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna.

2.3 Svenska fotbollsförbundets värdegrund

- Vi vill varandras framgång!

- Vi föregår med gott exempel och visar öppenhet och respekt för människors lika värde samt motverkar alla former av diskriminering och är pådrivande i arbetet för jämställdhet och integration.
- Kränkande och sexistiska beteenden splittrar och skapar otrygghet. Fotbollen ska vara en arena som bygger på ömsesidig respekt och trygghet.
- Verksamheten utgår ifrån delaktighet, engagemang, trovärdighet och drivs enligt demokratiska principer.
- Fotbollen bygger på ideellt ledarskap och präglas av glädje, gemenskap och rent spel. Alla former av kränkande beteenden ska motarbetas på ett bestämt och konsekvent sätt.
- Fotbollen ska vara tillgänglig för alla och bidrar aktivt till samhällsnyttiga värden och värderingar.
- Med fotbollen som utgångspunkt engagerar vi oss såväl inom den egna verksamheten som i idrottsrörelsen och samhället i övrigt.
- Vi tror på ett ständigt behov av utveckling och strävar efter en god balans mellan kontinuitet och förnyelse.

2.4 Svenska fotbollsförbundets strategiska inriktning

- Öka antalet utövare, fler ska spela längre
- Fler välutbildade spelare, tränare och domare
- Internationella framgångar för landslag och klubbtag

3. Fotbollens spela, lek och lär

Fotbollens Spela, lek och lär är central i alla tränar- och spelarutbildningar hos SvFF och bör även vara det i alla förenings verksamhet. SvFF har tagit fram en nationell spelarutbildningsplan som är ett stöd för att praktiskt genomföra den inriktning som "Fotbollens spela, lek och lär" beskriver.

Fotbollens spela, lek och lär ska ge stöd och vägledning till alla som vill utveckla barn- och ungdomsfotbollen i föreningen. Det är viktigt att budskapet sprids till alla som är engagerade i föreningen. Föreningens styrelse har ansvaret för att utbilda ungdomsledarna som i sin tur informerar och utbildar föräldrar och andra anhöriga. Alla i föreningen bör vara medvetna om att de är medlemmar i föreningen och inte i ett enskilt lag. Detta för att undvika "klubbar i klubben".

Barn- och ungdomsfotboll utgör den största delen av svensk fotboll och är uppdelad i barnfotboll (6–12 år) och ungdomsfotboll (13–19 år). Barns och ungdomars fotbollsspel bygger på att de ska ha roligt och att de ska idrotta på sina egna villkor.

I barnfotboll ska barnen leka, uppleva glädje och lära sig träna fotboll. Det är viktigt att alla får delta lika mycket och prova på olika positioner i laget. Alla barn ska ges bästa möjliga utveckling utifrån sina egna förutsättningar. Prestationen ska styra verksamheten och matchresultat ska spela en **mycket underordnad** roll.

I ungdomsfotboll ägnas tid åt färdighetsutveckling och matcher på ungdomars villkor. Alla spelare ska ges bästa möjliga utveckling utifrån sina egna förutsättningar. Prestationen ska styra verksamheten och matchresultat ska spela en **underordnad** roll.

3.1 Fem riktlinjer

Enligt SvFF är följande viktigt för att på bästa sätt uppfylla riktlinjerna för barn- och ungdomsfotboll. Det framgår även av Trångfors IF målsättning och verksamhetsinriktning.

- föreningar har en god organisation, en levande policy och en tydlig spelarutbildningsplan
- ledare har relevant utbildning och kan anpassa verksamheten efter spelarnas ålder och mognadsnivå
- föräldrar har kunskap och Fotbollens spela, lek och lär.

Nedan beskrivs de fem riktlinjer som ska fungera som utgångspunkt i all barn- och ungdomsverksamhet.

1. Fotboll för alla

→ Fotboll är en inkluderande idrott där alla är välkomna.

→ Fotboll tar hänsyn till de sju diskrimineringsgrunderna och alla har ett ansvar för att varken begränsa eller kränka varandra.

→ Alla får vara med på lika villkor oavsett sin fotbollsmässiga utveckling.

→ I barnfotbollen varierar gruppammansättningen där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.

→ Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse.

2. Barns och ungdomars villkor

- Verksamheten utgår från ett barnrättsperspektiv och anpassas efter spelarens ålder och mognad.
- Fotboll bedrivs i trygga miljöer.
- Kamratskap på och utanför planen har hög prioritet.
- Varje individ får bekräftelse efter sina förutsättningar.
- Barn och ungdomar görs delaktiga i föreningens verksamhet.

3. Glädje, ansträngning och lärande

- Utgångspunkten för all verksamhet är omtanke om individen.
- Den långsiktiga utvecklingen är överordnad det kortsiktiga resultatet.
- Egen utveckling är överordnad jämförelse med andra.
- I spelet får spelaren ta egna beslut och lära sig av framgångar och motgångar.
- Föräldrar stöttar spelarna men överlåter coachningen till tränarna.

4. Hållbart idrottande

- Spelarens liv ses i ett helhetsperspektiv där fotbollen är en av flera delar.
- Fotboll bidrar till att skapa hälsosamma levnadsvanor.
- SvFF uppmuntrar till att utöva flera idrotter och fritidsaktiviteter.
- Inom fotbollen bedrivs allsidig träning med hög aktivitet.
- Medicinska råd efterlevs vid sjukdom eller skada.

5. Fair play

- Vi vill varandras framgång.
- Respekt visas för att föreningar och individer har olika förutsättningar.
- Diskriminering, trakasserier och mobbning ska aktivt motverkas.
- Vuxna är goda förebilder för barn och ungdomar.
- Fotbollens regler efterlevs och domarens beslut respekteras.

4. Verksamhetsprinciper för träning och match

Verksamheten ska anpassas efter deltagarnas förutsättningar vilket betyder att det är spelarnas ålder och utvecklingsnivå som bestämmer planens utformning, målens storlek, spelformen, speltiden etc. Barn behöver få spela lika mycket och turas om att spela från start. Likaså ska de få spela på olika positioner och få turas om att vara lagkapten. Matcherna ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen och resultatet ska inte vara i fokus.

Utbildade domare bör leda alla barn- och ungdomsmatcher och för små barn är det viktigt att få lära sig reglerna av utbildande domare.

Barn idag spontan-idrottar allt mindre. Samtidigt styrs de mot att endast ha tid för en idrott vilket kan leda till en tidig specialisering. Konsekvensen av detta blir att det allsidiga rörelsebiblioteket och diverse inlärningssituationer som spontanidrott och olika idrotter tillsammans ger, istället riskerar att övergå till fler överbelastningsskador och en stagnerad motorisk utveckling.

Lösningen är att i större utsträckning, nu och i framtiden, erbjuda en större och mer allsidig motorisk utmaning under fotbollsträningarna och att uppmuntra till spontanidrott.

Det är viktigt att vara försiktig med antalet matcher i unga år. Tidigt utvecklade spelare är främst i riskzonen om de får spela i flera lag utan nödvändig vila och träning mellan matcherna. Varje spelare ska få möjlighet att träna minst dubbelt så mycket som han eller hon spelar match. Men det är också viktigt för spelares utveckling att det blir tillräckligt många matcher. Rekommendationen är en match i veckan under seriesäsong. Tidigt utvecklade spelare bör successivt öka sin träningsdos med äldre spelare under en längre period innan matchningen inleds i lag med äldre spelare. Ökningen av träningsmängd får samtidigt inte ske för fort och tid för återhämtning måste ges. Hänsyn ska här också tas till barn som utövar andra idrotter och vi ska verka för att möjliggöra detta.

Cup- och turneringsdeltagande ska planeras långsiktigt och resandet ska begränsas i yngre åldrar. Efterhand som spelarna blir äldre kan föreningen delta i cuper och turneringar på längre avstånd.

Det är i stort sett omöjligt att förutspå vem eller vilka barn som kommer att spela elitfotboll eller fortsätta med fotboll i vuxen ålder. Därför är det viktigt att alla spelare får stöd och möjlighet att utvecklas så länge som möjligt.

5. Spelarutbildningsplan för nationella spelformer – spelet som utgångspunkt

Nedan text och bilder i kapitel 5 är urklipp från SvFF:s spelarutvecklingsplan – sisu idrottsböcker.

5.1 Spelformen 3 mot 3

När sex- och sjuåringar spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta. Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

Barnen har ett stort rörelsebehov, men samtidigt är öga–fot-koordinationen och annan finmotorik inte så utvecklad vilket gör att de har svårt att kontrollera bollen. Därför bör spelarna så ofta som möjligt spela matcher med sarg eller nät vilket hjälper dem att hålla bollen i spel.

Det stora rörelsebehovet gör även att barnen inte vill sitta still och att de har svårt att lyssna på långa instruktioner. Genomgångar och teori bör därför vara så korta som möjligt, och ledaren ska uttrycka sig kortfattat och tydligt. Spelarna vill gärna stå i centrum, och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla spelare.

5.1.1 Ledarutbildning och planering

SvFF rekommenderar att minst en ledare i varje lag har genomgått tränarutbildning C och föräldragruppen bör ha fått utbildningen 3 mot 3. Kontakta ungdomsansvarig i föreningen för stöd kring utbildningar.

Rekommendationer	6-7 åringar
Antal träningar i veckan för en spelare	1
Träningens längd	60 min
Matcher	2-5 poolspel/ cuper per spelare och år. Alla i när- området
Ledarutbildning	TUC SFU 3 mot 3 (not 2)
Föräldrautbildning	SFU 3 mot 3 (not 2)

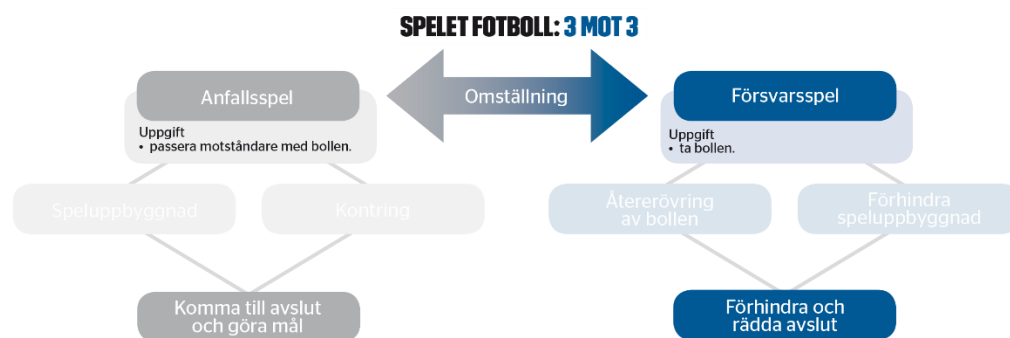
5.1.2 Spelet

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna. Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär de sig med tiden vad som fungerar bäst.

Ett sätt att göra spelarna delaktiga och samtidigt träna spelförståelse är att ledaren frågar hur de kan passera motståndare i anfallsspel och ta bollen i försvarsspel. Spelarnas svar kan sedan bli tema för match och träning.

Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen genom att driva, vända eller skjuta.

Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen genom att bryta.



5.1.3 Träning

Spontan och allsidig träning bör dominera för spelare i sex- och sjuårsåldern. De bör träna en gång i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek.

Det bör finnas många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningar ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

5.1.4 Match

Låt alla spelare som har möjlighet delta och stäva efter att anmäla så många lag att ni kan ha 5–6 spelare per lag. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under poolspelen.

Matchgenomgången i spelformen 3 mot 3 bör vara kort och enkel. Utgå gärna från anfalls- och försvarsspel och ställ frågor till spelarna, exempelvis om vad de vill träna på i anfallsspelet och i försvarsspelet. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet före matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en aktivitet som de tycker är rolig.

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

Pausvilan är kort och syftar främst till att genomföra byten. Sträva efter att i pausen ge spelarna beröm för de bra saker de gjorde i föregående period och uppmuntra dem att fortsätta med det.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

5.1.5 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 korvgrillning eller föräldramatch kan med fördel genomföras någon eller några gånger redan i sex- eller sjuårsåldern.

5.2 Spelformen 5 mot 5

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten. I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker farliga ytor framför målet.

Även om spelarna har fokus på sig själv bör ledaren försöka utveckla de beteenden som handlar om hur spelarna är mot varandra. Några exempel är att lära spelarna att uppträda enligt fair play och att berömma och hjälpa varandra. Det är viktigt att ledaren har tålmod i arbetet, pratar om hur spelarnas ska uppträda och berömmar positiva beteenden. Detta bidrar både till spelarnas egen utveckling och till att skapa ett bra motivationsklimat.

Spelarna har fortfarande ett stort rörelsebehov. Finmotoriken utvecklas men är fortfarande begränsad. Öga-fot-koordinationen kan ha förbättrats hos de barn som har mer erfarenhet av att spela fotboll. Åtta- och nioårsåldern är en ålder då många barn börjar spela, och ofta går det fort för nya spelare att utvecklas. Matcher kan genomföras både med och utan sarg. Spel utan sarg ställer högre krav på spelarnas koordination, bollbehandling och förmåga att se planens begränsningar vilket kan vara utvecklande för spelare med viss erfarenhet av att spela fotboll. Att spela med sarg eller nät innebär att bollen lättare hålls i spel och att aktiviteten blir större.

Barnen har i den här åldern fortfarande svårt att sitta still längre perioder, och de har svårt att koncentrera sig på flera saker samtidigt. Därför är det viktigt att genomgångar är korta och inte innefattar mer än en eller några få instruktioner. Spelarnas självuppfattning börjar utvecklas, och det är viktigt att alla spelare får mycket beröm i samband med matcher och träningar.

5.2.1 Ledarutbildning och planering

SvFF rekommenderar att flera ledare i varje lag har genomgått tränarutbildning C och Utbildningen 5 mot 5. Föräldragruppen bör ha fått utbildning i Fotbollens spela, lek och lär för att få en god insyn i fotbollens organisation och för att komma in i fotbollens föräldraroll. Kontakta ungdomsansvarig i föreningen för stöd kring utbildningar.

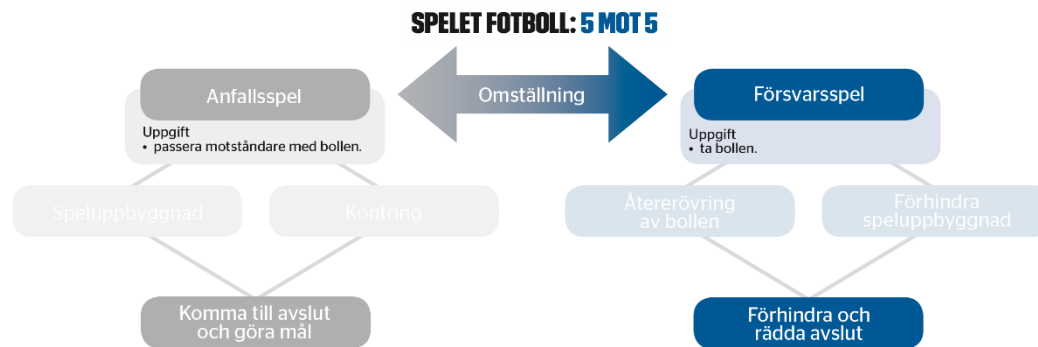
Rekommendationer	8-9 åringar
Antal träningar i veckan för en spelare	1-2
Träningens längd	60-75 min
Matcher	2-6 poolspel/ cuper per spelare och år. Alla i närområdet
Ledarutbildning	TUC SFU 5 mot 5 (not 2)
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela, lek och lär

5.2.2 Spelet

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen och förhindra och rädda avslut. Både anfalls- och försvarsspelet kan ske såväl individuellt som kollektivt. Spelarna utvecklas och motiveras av att känna att de har möjlighet att prova olika lösningar för att genomföra uppgifterna utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.

I denna ålder införs målvakt i spelet och för utespelarna kan två lagdelar införas. Ledare bör fortsätta att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Spelarna bör turas om att starta i matcherna, och de bör spela på olika positioner både på träning och i matcher.

Ett sätt att göra spelare delaktiga och samtidigt träna spelförståelse är att ledaren frågar spelarna vad målvaktens, backarnas och forwards olika roller är i anfalls- och försvarsspel. Frågorna bör vara begränsade till en eller två korta punkter per position, och spelarna ska sedan träna på dessa punkter på träning och i matcher. Spelarna kan exempelvis lära sig att målvaktens roll i försvarsspelet är att rädda skott och i anfallsspelet att vara spelbar bakåt för medspelarna.



Spelarnas möjligheter på matchen:

I anfallsspelet – driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta och dribbla.

I försvarsspelet – bryta, pressa, markera.

Målvaktens anfallsspel – rulla bollen, kasta bollen.

Målvaktens försvarsspel – fånga, kasta sig

5.2.3 Träning

I åtta- och nioårsåldern bör spontan och allsidig träning dominera. Därför rekommenderas att träna en eller två gånger i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera till fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek.

Sträva efter att vara många ledare per spelare, helst en ledare per åtta spelare, så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

5.2.4 Match

Låt alla spelare som har möjlighet delta och stäva efter att anmäla så många lag att ni kan ha cirka 10 spelare per lag. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket.

Matchgenomgången i spelformen 5 mot 5 bör vara kort och enkel. Utgå gärna från anfalls- och försvarsspel och ställ frågor till spelarna, exempelvis om vad de vill träna på i anfallsspelet och i försvarsspelet. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet före matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll om det är möjligt. Det går även bra att låta spelarna välja en aktivitet som de tycker är rolig.

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra i anfalls- och försvarsspelet och om de tycker att det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till vad spelarna sa innan matchen.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

5.3.5 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 korvgrillning eller föräldramatch kan med fördel genomföras någon eller några gånger redan i åtta- eller nioårsåldern.

5.3 Spelformen 7 mot 7

I åldern 10–12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och spelare som är farliga.

I den här åldern förbättras finmotoriken, och spelarna behärskar bollen allt bättre. Det innebär att många spelare gör stora framsteg när det gäller teknik. Det innebär även att de blir allt bättre på att uppfatta vad som händer omkring dem samtidigt som de behandlar bollen. Det gör att de kan genomföra mer utmanande uppgifter kopplade till deras spelförståelse. Därför har SvFF valt att introducera alla spelets skeden samt spelsystemets olika delar i den här spelformen.

Spelare har ett stort behov av bekräftelse från vuxna. Att få beröm och feedback individuellt eller att en ledare tar sig tid att prata individuellt om saker utanför planen kan ha stor effekt på spelarnas motivation. I den här åldern är spelarna även mer mottagliga för att resonera kring olika delar av spelet och dra egna slutsatser.

5.3.1 Ledarutbildning och planering

SvFF rekommenderar att flera ledare i varje lag har genomgått tränarutbildning C och fortbildningen 7 mot 7. Det är även bra om minst en ledare har gått tränarutbildning B ungdom och målvaktstränarutbildning C. Föräldrarna bör utbildas i Fotbollens spela, lek och lär få en god insyn i fotbollens organisation och för att komma in i fotbollens föräldraroll. Kontakta ungdomsansvarig i föreningen för stöd kring utbildningar.

Rekommendationer	10-12 åringar
Antal träningar i veckan för en spelare	1-3
Träningens längd	60-90 min
Matcher	Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong. (not 1)
Ledarutbildning	TUC, TUBU SFU 7 mot 7 (not 2)
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela, lek och lär

5.3.2 Spelet

SvFF rekommenderar att alla spelets skeden introduceras i spelformen 7 mot 7. Spelformen är även lämplig för att börja jobba med tre lagdelar. Fokus bör ligga på att alla spelare är aktiva i alla spelets

skeden. Det kan även vara lämpligt att introducera arbetssätt och utgångspositioner från lagets spelsystem.

Arbetssätt

Anfallsspel. När laget har bollen gäller det att försöka komma till avslut och göra mål. För att lyckas med detta behöver laget ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar. Att spela bollen framåt och förbi en eller flera av motståndarnas lagdelar kan därför prioriteras. Att spela bollen bakåt för att sedan vända spelet eller spela framåt är många gånger ändå fördelaktigt om passningen framåt är svår att slå.

Försvarsspel. När motståndarna har bollen gäller det för spelarna i det försvarande laget att ta bollen för att själva kunna anfalla. När hela laget samarbetar ökar chanserna för att ta bollen. På så vis kan laget även undgå att hamna i skedet förhindra och rädda avslut.

Arbetssättet kan vara olika i spelets olika skeden. I skissen "Spelets skeden 7 mot 7" finns rekommendationer för prioriteringar i olika skeden. Det kan vara bra för spelarnas lärande att få vara med och diskutera hur laget ska spela.

Utgångspositioner

Det rekommenderas att spela med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Det kan vara nyttigt för spelarnas lärande att spela med olika utgångspositioner vid olika tillfällen, till exempel att i en match spela med tre backar och i nästa med två. Spelarnas lärande stimuleras även av att de får spela på olika positioner, till exempel vara målvakt i en match och forward i nästa.

5.3.3 Träning

I åldern 10–12 år bör spontan och allsidig träning dominera, men den strukturerade träningen kan öka i omfattning. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta, men spontan och allsidig träning bör fortsatt ha stort utrymme. I de strukturerade träningarna kan fokuset på lärande öka genom att tränaren ännu tydligare följer ett tema i träningen och baserar det på lagets spelsystem, spelarnas individuella utveckling och utvärdering av föregående match.

Det bör finnas många ledare per spelare, helst en ledare per tio spelare, så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

5.3.3 Match

Låt alla spelare som har möjlighet delta och stäva efter att anmäla så många lag att ni kan ha cirka 10 spelare per lag utan att spelare behöver stå över eller spela dubbelt för ofta. Tänk på att det oftast är minst en spelare borta varje match på grund av andra aktiviteter eller sjukdom. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under matcherna.

Matchgenomgången i spelformen 7 mot 7 bör vara inriktad på träningsveckans tema samt spelglädje. Ställ gärna frågor till spelarna, till exempel vad de har tränat på under veckan och som därmed är viktigt att tänka på i matchen. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet innan matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en aktivitet som de tycker är rolig.

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som de själva tog upp på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra och om det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till vad spelarna sa innan matchen.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

5.3.4 Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det vara bra för kamratskapet och för motivationen till fotboll. Ledaren kan gärna planera in andra aktiviteter under säsongen, till exempel att åka på övernattningsläger, att utöva en annan idrott tillsammans eller att titta på en landskamp.

5.4 Spelformen 9 mot 9

I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans. I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra. I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning.

Många spelare kommer i puberteten vilket gör att de växer snabbt. Detta kan innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet. Spelare som har fått fysiska fördelar behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtspurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Tretton- och fjortonårsåldern är även en ålder då det är vanligt att spelarna vill bli mer självständiga och testar gränser vilket ökar kraven på tålamod och förståelse hos ledaren. Att skapa stor delaktighet både när det gäller spelet och planeringen av verksamheten kan vara ett sätt underlätta dialogen med spelarna i den här åldern. Stor individuell hänsyn bör tas när det gäller till exempel antal träningar per vecka eftersom de individuella skillnaderna blir allt större när de gäller motiv, ambition och förutsättningar för att spela fotboll.

Spelarnas allt mer utvecklade intelligens ökar möjligheten för konsekvenstänkande. Det kan leda till att spelarna inte provar nya saker eller utmanar sig själv eftersom de är rädda att misslyckas. Samtidigt ger utvecklingen förutsättningar för att spelarna ska förstå vad som behöver utvecklas på lång sikt. Tränaren kan därför uppmuntra spelarna att söka utmaningar och träna extra på sådant de är mindre bra på för att gynna utvecklingen på lång sikt.

5.4.1 Ledarutbildning och planering

SvFF rekommenderar att flera ledare i varje lag har genomgått Tränarutbildning B ungdom. Minst en ledare bör ha genomgått Målvaktstränarutbildning C. Alla ledare bör ha genomgått Fortbildningen 9 mot 9. Föräldrarna bör utbildas i Fotbollens spela, lek och lär få en god insyn i fotbollens organisation och för att komma in i fotbollens föräldraroll. Kontakta ungdomsansvarig i föreningen för stöd kring utbildningar.

Rekommendationer	13-14 åringar
Antal träningar i veckan för en spelare	1-4
Träningens längd	60-90 min
Matcher	Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong. (not 1)
Ledarutbildning	TUC, TUBU, MVC, SFU 9 mot 9 (not 2)
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela, lek och lär

5.4.2 Spelet

I spelformen 9 mot 9 rekommenderar SvFF att arbetet med lagets spelsystem vidareutvecklas genom att lägga till spelarnas roller. Fokusera på att alla spelare ska vara aktiva i alla spelets skeden.

Arbetsätt

Anfallsspel. När laget har bollen gäller det att försöka komma till avslut och göra mål. För att lyckas med detta behöver laget ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar. Att spela bollen framåt och förbi en eller flera av motståndarnas lagdelar kan därför prioriteras. Att spela bollen bakåt för att sedan vända spelet eller spela framåt är många gånger ett bra alternativ om det är svårt för bollhållaren att slå en passning framåt.

Försvarsspel. När motståndarna har bollen gäller det för spelarna i det försvarande laget att ta bollen för att själva kunna anfalla. När hela laget samarbetar ökar möjligheterna att ta bollen. På så vis kan laget även undgå att hamna i skedet förhindra och rädda avslut.

Arbetsättet kan vara olika i spelets olika skeden. I skissen "Spelets skeden 9 mot 9" finns rekommendationer för prioriteringar i olika skeden. Det kan vara bra för spelarnas lärande att få vara med och diskutera hur laget ska spela.

Utgångspositioner

Det rekommenderas att spela med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Det kan vara nyttigt för spelarnas lärande att spela med olika utgångspositioner vid olika tillfällen, till exempel att i en match spela med tre mittfältare och i nästa med fyra. Spelarnas positioner börjar renodlas, men det är fortfarande bra att ibland låta dem träna och spela på olika positioner.

Roller

Spelarna har olika roller i spelets olika skeden. I tretton- och fjortonårsåldern kan spelare inom samma lagdel ha olika roller. Exempelvis kan den ena innermittfältaren komma högre upp i planen än den andra i speluppbyggnaden.

Begränsa er till någon eller några punkter per position och skede, till exempel att målvaktens roll i speluppbyggnad är att vara spelbar bakåt och i kontring starta spelet snabbt efter att ha fångat bollen.

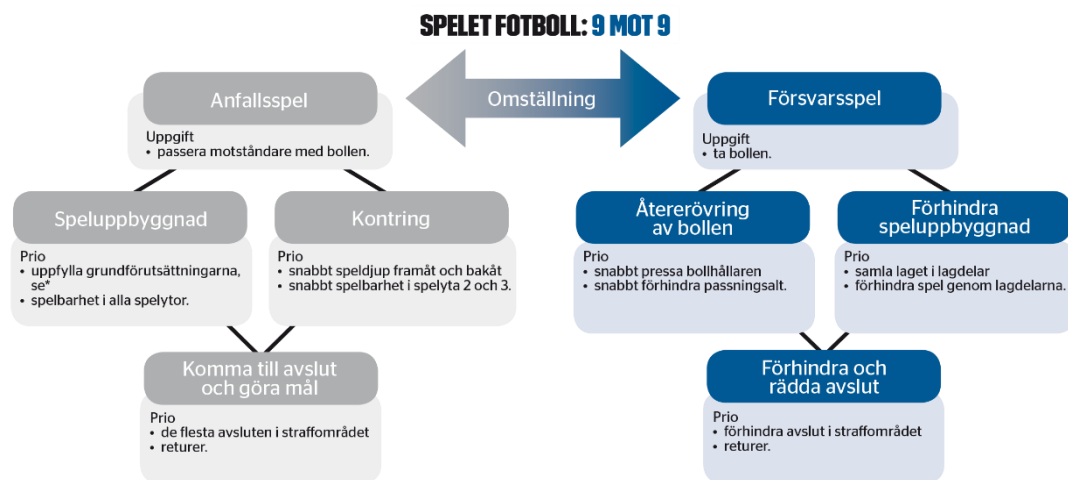
Uppgifter och prioriteringar

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har SvFF förslagit uppgifter och prioriteringar för varje skede av spelet.

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare och lagdelar för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att erövra bollen för att förhindra avslut. I spelformen 9 mot 9 finns förslag på två prioriteringar per skede av spelet vilka underlättar för spelarna att genomföra uppgiften. Den första prioriteringen för varje skede finns kvar från spelformen 7 mot 7.

Lag som inte tidigare har jobbat med spelets skeden rekommenderas att börja med den första prioriteringen för varje skede. Först när laget har genomfört dessa på ett bra sätt på träning och i matcher introduceras prioritering nummer två för varje skede. Laget kan även ta fram egna prioriteringar, gärna genom en dialog mellan ledarna och spelarna.

Varje lag kan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade uppgifterna och prioriteringarna som grund. Uppgifterna och prioriteringarna presenteras under respektive skede av spelet i skissen "Spelets skeden 9 mot 9".



5.4.3 Träning

I tretton- och fjortonsårsåldern tar den strukturerade träningen ofta över allt mer. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta. Stort utrymme bör fortfarande lämnas för allsidig träning genom bland annat deltagande i andra idrotter och spontanfotboll.

Många spelare deltar i andra idrotter och har fotboll eller extra mycket idrott i skolan. Det är viktigt att tränaren känner till individuella spelares totala belastning. Att träna för mycket fotboll kan leda till överbelastningsskador, minskad långsiktig motivation och mindre tid för allsidig träning. Det rekommenderas att alla spelare har minst en vilodag per vecka från fysisk aktivitet och ha ledigt från organiserad träning minst en kväll per skolvecka.

Det kan finnas stora skillnader mellan individer när det gäller både motivation och förutsättningar för att träna ofta. Föreningen bör sträva efter att möjliggöra för alla att träna fotboll efter sina förutsättningar.

Fokus på lagets spelsystem i spelets olika skeden bör öka samtidigt som spelarna fortsatt bör ges stora möjligheter till eget beslutsfattande. Lägg även stor vikt vid spelarnas individuella utveckling.

Sträva efter att vara många ledare med tydliga roller, helst en ledare per tio spelare.

5.4.4 Match

En del spelare deltar i matchspel i flera av föreningens lag. Det är viktigt att tränaren känner till individuella spelares totala belastning. Det rekommenderas att ingen spelare bör deltar i mer än 1,5 match per vecka i snitt under säsongen. Att spela för många matcher kan leda till överbelastningsskador, minskad långsiktig motivation och mindre tid för både allsidig och specifik träning.

Matcher spelas i tre perioder för att ge tränaren ytterligare ett tillfälle att prata med spelarna om spelet. De tre perioderna kan även göra det möjligt att göra byten i paus och låta alla spela minst två av de tre perioderna.

Tips till matchen!

- Alla spelare i matchtruppen spelar lika mycket.
- Lagen varieras om föreningen har mer än ett lag i seriespel i samma ålder.
- Spelarna turas om att starta i matcherna och positioner och roller varieras.

Låt alla spelare som har möjlighet delta och stäva efter att anmäla så många lag att ni kan ha cirka 13 spelare per lag utan att spelare behöver stå över eller spela dubbelt för ofta. Tänk på att det oftast är minst en spelare borta i varje match på grund av sjukdom, skada eller aktiviteter. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under matcherna.

Matchgenomgången i spelformen 9 mot 9 bör vara inriktad på träningsveckans tema samt spelglädje. Utgå gärna från spelets skeden och ställ frågor till spelarna, till exempel om vad de har tränat på i speluppbyggnad och som därmed är viktigt att tänka på i matchen. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet innan match för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en eller flera aktiviteter som de trivs med. Det är bra om de flesta aktiviteterna är återkommande inför matcherna, men någon övning kan vara anpassad efter veckans träningstema.

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra och om det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till matchgenomgången, veckans träningar och spelets skeden.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

5.4.5 Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det vara bra för kamratskapet och för motivationen att fortsätta med fotboll. Ledaren kan gärna planera in andra aktiviteter under säsongen, till exempel att åka på övernattningsläger, att utöva en annan idrott tillsammans eller att titta på en landskamp.

5.5 Spelformen 11 mot 11

I åldern 15–19 år har spelarna god förmågan att samarbeta. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagens spelsystem syns allt tydligare.

Det kan fortfarande finnas stora skillnader i fysik mognad, särskilt under den första tiden med den här spelformen. Spelare med väl utvecklad fysik behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Spelarna kan påverkas mycket av grupstryck. Exempelvis kan stora kompisgrupper sluta med fotboll samtidigt vilket innebär stora utmaningar för föreningen. För att behålla spelare kan det vara bra att samarbeta över laggränserna och sträva efter att spelarna tränar tillsammans med olika spelare i till exempel parövningar. En känsla av delaktighet och möjlighet att vara med att påverka kan också ha en positiv effekt när det gäller att få spelarna att fortsätta med fotboll. Spelarna bör kunna påverka verksamheten och få gehör för sina åsikter även när det gäller saker som har med hela laget eller föreningen att göra. Spelarna måste i stor utsträckning få bestämma över sitt eget idrottande, till exempel när det gäller antalet träningstillfällen.

I den här åldern är konkurrensen om spelarnas tid allt större. Fotboll är för många en viktig del av flera andra viktiga delar i livet, exempelvis skola, kompisar, pojkvän/flickvän och andra fritidsaktiviteter. Motivationen kan förändras mycket under denna period och både öka och minska snabbt på kort tid. Ledaren bör visa förståelse och ha vilja att hitta flexibla lösningar för att så många spelare som möjligt ska vilja och kunna fortsätta med fotboll efter sina förutsättningar. Spelare som är mindre motiverade under en period kan snabbt bli mer motiverade igen när livsförutsättningarna ändras.

5.5.1 Ledarutbildning och planering

SvFF rekommenderar att flera ledare i varje lag har genomgått Tränarutbildning B ungdom. Minst en ledare bör ha genomgått Målvaktstränarutbildning C och B samt Tränarutbildning A ungdom. Alla ledare bör ha genomgått Utbildningen 11 mot 11. Föräldrarna bör utbildas i Fotbollens spela, lek och lär få en god insyn i fotbollens organisation och för att komma in i fotbollens föräldraroll. Kontakta ungdomsansvarig i föreningen för stöd kring utbildningar.

Rekommendationer	15-19 åringar
Antal träningar i veckan för en spelare	1-7 (not 3)
Träningens längd	60-90 min
Matcher	Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong. (not 1)
Ledarutbildning	TUC, TUBU, TUA, MVC, MVB SFU 11 mot 11 (not 2)
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela, lek och lär

5.5.2 Spelet

I spelformen 11 mot 11 rekommenderar SvFF att arbetet med lagets spelsystem vidareutvecklas genom att lägga till spelartyper. Fokusera på att alla spelare ska vara aktiva i alla spelets skeden.

Arbetsätt

Anfallsspel. När laget har bollen gäller det att försöka komma till avslut och göra mål. För att lyckas med detta behöver laget ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar. Att spela bollen framåt och förbi en eller flera lagdelar kan därför prioriteras. Att spela bollen bakåt för att sedan vända spelet eller spela framåt är många gånger ett bra alternativ om det är svårt för bollhållaren att slå en passning framåt.

Försvarsspel. När motståndarna har bollen gäller det för spelarna i det försvarande laget att ta bollen för att själva kunna anfalla. När hela laget samarbetar ökar chanserna för att ta bollen. På så vis kan laget även undgå att hamna i skedet förhindra och rädda avslut.

Arbetsättet kan skilja mellan spelets olika skeden. I skissen "Spelets skeden 11 mot 11" finns rekommendationer för prioriteringar för varje skede. Det kan vara bra för spelarnas lärande att få vara med och diskutera hur laget ska spela.

Utgångspositioner

Det rekommenderas att spela med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Det kan vara nyttigt för spelarnas lärande att spela med olika utgångspositioner vid olika tillfällen, till exempel att i en match spela med tre forwards och i nästa med två. Spelarnas positioner renodlas så att spelarna har platser som de oftast spelar på under både träning och match. Det kan fortfarande vara nyttigt för dem att ibland träna och spela olika positioner.

Roller

Spelare har olika roller i spelets olika skeden. I åldern 15–19 år kan spelare inom samma lagdel ha olika roller baserat på de olika spelarterna. I exempelvis speluppbyggnaden ska den innermittfältaren som är bra på att dribbla komma högre upp i planen än den andra innermittfältaren som är bra på att bryta.

Begränsa er till några punkter per position och skede, till exempel att ytterbackens roll i speluppbyggnad är att vara spelbar för mittbacken i spelyta 1 och i den yttre korridoren. När bollen spelats till spelyta 2 är ytterbackens roll att följa med i anfallet och vara spelbar i den yttre korridoren i spelyta 2 eller 3.

Spelartyper

Spelarna bör fortsätta att träna på alla färdigheter, men en viss del av träningen kan ägnas åt att förstärka en styrka eller förbättra en svaghet.

Uppgifter och prioriteringar

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har SvFF förslagit uppgifter och prioriteringar för varje skede av spelet.

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare och lagdelar för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att erövra bollen för att förhindra avslut. I spelformen 11 mot 11

finns förslag på tre prioriteringar per skede av spelet vilka underlättar för spelarna att genomföra uppgiften. De två första prioriteringarna för varje skede finns kvar från spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9.

För lag som inte tidigare har jobbat med spelets skeden rekommenderas att börja med den första prioriteringen på varje skede. Först när laget genomfört dessa på ett bra sätt på träning och i matcher introduceras nästa prioritering. Laget kan även ta fram egna prioriteringar, gärna genom en dialog mellan ledarna och spelarna.

Varje lag kan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade uppgifterna och prioriteringarna som grund. Uppgifterna och prioriteringarna presenteras under respektive skede av spelet i skissen "Spelets skeden 11 mot 11".

5.5.3 Träning

I åldern 15–19 år har den strukturerade träningen ofta tagit över. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta. Stort utrymme bör fortfarande lämnas för allsidig träning genom bland annat deltagande i andra idrotter och spontanfotboll. Många spelare deltar i andra idrotter och har fotboll eller extra mycket idrott i skolan. Det är viktigt att tränaren känner till individuella spelares totala belastning. Att träna för mycket fotboll kan leda till överbelastningsskador, minskad långsiktig motivation och mindre tid för allsidig träning. Det rekommenderas att alla spelare bör vila från fysisk aktivitet minst en dag per vecka och ha ledigt från organiserad träning minst en kväll per skolvecka.

Det kan finna stora skillnader mellan individer när det gäller både motivation och förutsättningar för att träna ofta. Sträva efter att möjliggöra för alla att träna fotboll efter sina förutsättningar.

I den här åldern bör stort fokus läggas på lagets spelsystem i spelets olika skeden samtidigt som spelarna fortsatt bör ges stora möjligheter till eget beslutsfattande. Spelarnas individuella utveckling ska också prioriteras, och träningen kan individanpassas efter position, roll och spelartyp.

Sträva efter att vara många ledare med tydliga roller.

Tips till träningen! Variera antal spelare och storlek på ytor i övningar. Träna matchlikt och positionsanpassat. Fokusera på att låta spelarna genomföra fotbollsaktioner med hög fart och kraft med vila emellan.

5.5.4 Match

En del spelare deltar i matchspel i flera av föreningens lag. Det är viktigt att tränaren känner till individuella spelares totala belastning. Det rekommenderas att ingen spelare bör delta i mer än 1,5 match per vecka i snitt under säsongen. Att spela för många matcher kan leda till överbelastningsskador, minskad långsiktig motivation och mindre tid för både allsidig och specifik träning.

Tips till matchen!

- Alla spelare i matchtruppen spelar minst halva speltiden.
- Alla spelare erbjuds matchspel, men intresse och utveckling kan påverka i vilket av föreningens lag de spelar.
- Ha en tydlig rollfördelning mellan ledarna.

Sträva efter att låta alla spelare som vill spela matcher. Det är viktigt att alla spelare får samma möjligheter och får spela lika mycket.

Förberedelser

Sträva efter att bestämma matchdatum och tider för era matcher i så god tid som möjligt och informera föräldragruppen om datumen i ett tidigt skede. Låt alla spelare som har möjlighet delta och stäva efter att anmäla så många lag att ni kan ha cirka 14 spelare per lag utan att spelare behöver stå över eller spela dubbelt för ofta. Tänk på att det oftast är minst en spelare borta i varje match på grund av sjukdom, skada eller aktiviteter. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under matcherna.

Matchgenomgången i spelformen 11 mot 11 bör vara inriktad på träningsveckans tema samt spelglädje. Utgå gärna från spelets skeden och ställ frågor till spelarna, till exempel om vad de har tränat på i speluppbyggnad och som därmed är viktigt att tänka på i matchen. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet innan match för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en eller flera aktiviteter som de trivs med. Det är bra om de flesta aktiviteterna är återkommande inför matcherna, men någon övning kan vara anpassad efter veckans träningsstema.

Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra och om det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till matchgenomgången, veckans träningar och spelets skeden.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

5.5.5 Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det vara bra för kamratskapet och för motivationen att spela fotboll. Ledaren kan gärna planera in andra aktiviteter under säsongen, till exempel att åka på övernattningsläger, att utöva en annan idrott tillsammans eller att titta på en landskamp.

6. Definition av och riktlinjer för träning

Övergripande riktlinjer för ungdomsträning ska vara att grunden för all fotbollsträning med barn och ungdomar skall vara teknik (individuell teknik) och spel i olika former.

6.1 Individuell träning

En förutsättning för att utvecklas till elit- eller nära elitspelare är att ungdomarna stimuleras till spontan individuell träning och smålagsspel i bostadsområdet, på gatan, på gården eller på små gräsplättar. Föräldrarna är en viktig inspirationskälla och resurs för att göra detta möjligt.

Hemläxor kan vara ett bra alternativ om de görs på ett roligt och inspirerande sätt.

6.2 Lagträning

Antalet träningar bör minst vara dubbelt så många som antalet matcher. Strävan skall vara att alltid ha två träningar mellan matcherna.

6.3 Teknikträning

Träning skall syfta till att utbilda ungdomarna på alla teknikområden före taktik och spelsystem. Spelare som inte behärskar grundläggande teknikområden kommer aldrig att kunna hävda sig när det så småningom blir dags för spel i junior- och A-lag, oavsett hur mycket taktik och spelsystem man tränat under ungdomsåren.

Som grund ska av SvFF framtagna program för teknikträning användas.

Teknikträningen får dock ej bli ett självändamål, utan ska snarast sättas in i sitt rätta sammanhang, det vill säga olika spelsituationer.

6.4 Fysträning

Fysträningen ska vara inriktad på koordinationsträning i form av boll- och rörelseövningar, snabbhetsträning vilken skall vara inriktad mot frekvens och reaktions snabbhet.

Anaerob och aerob träning får spelarna naturligt i den mängd de behöver under ordinarie träning och match.

6.5 Styrketräning

Styrketräning ska successivt arbetas in i träningen som en naturlig del. Styrketräningen ska i första hand ha ett preventivt syfte, att förebygga skador och därigenom också förbättra spelarnas förmåga att klara av successivt ökad mängd träning. Ökad styrka och muskeluthållighet ger också bättre koordination och teknik.

Styrketräning ska ta fasta på det faktum att flickor och kvinnor som idrottar (bland annat fotboll) löper 2-10 gånger så hög risk att drabbas av knäskador och då speciellt korsbandsskador jämfört med pojkar och män. Styrketräning för flickor är att rekommendera eftersom de bland annat enligt ovan har hög risk för knäskador.

6.6 Preventiv styrketräning (knäskador)

Ett antal, enligt forskning, tänkbara förklaringar till att flickor/kvinnor löper hög risk för knäskador är:

- lägre utveckling av hamstringstyrka (flickor 11-17 år),
- långsam utveckling av styrka kan vara en förklaring till att flickor och kvinnor som idrottar löper 2-10 ggr större risk för knäskador jämfört pojkar/män och
- anatomiska skillnader män och kvinnor anses även bidra till den ökade skaderisken, exempelvis är den ökade valgusställningen "kobenthet" i knäleden.

Vidare nämns:

- svaga knämuskler,
- dålig explosiv styrka och
- nedsatt neuromuskulär knäfunktion som bakomliggande orsaker till knäskador hos flickor/kvinnor.

Flickor/kvinnor debuterar i seniorsammanhang generellt tidigare än pojkar/män. Detta ger tillsammans med fakta enligt ovan att skaderisken ökar hos våra spelare och då främst för knän (korsband). Med detta som bakgrund är det föreningens och tränarens uppgift att på ett kontrollerat och individuellt sätt förebygga skador och då främst "knäskador" på våra spelare.

6.7 Generell träningsinriktning

Som modell för träningsinriktning i spelarnas utvecklingsfas ska nedan modell följas.

Nedan modell utvisar hur träningsbara egenskaper generellt kan prioriteras för barn och ungdomar i olika åldrar.

Kapacitet	Förpubertet	Tidig fas i pubertet	Sen fas i pubertet	Efter pubertet
Aerob träning	Liten effekt	Måttlig effekt	Stor effekt	Stor effekt
Anaerob träning	Liten effekt	Liten effekt	Måttlig effekt	Stor effekt
Styrka	Måttlig effekt	Stor effekt	Stor effekt	Stor effekt
Rörlighet	Måttlig effekt	Måttlig effekt	Måttlig effekt	Måttlig effekt
Koordination	Stor effekt	Stor effekt	Måttlig effekt	Liten effekt

7. Träningsprogram

Träningsprogram kan med fördel förenklat indelas i följande 4 stycken huvuddelar/moment:

7.1 Uppvärmning

I första hand teknikinriktad (när spelplan disponeras) gärna i form av "Lek och bollövning" där vi på ett så lekfullt sätt som möjligt tränar:

- Koordination
- Teknik
- Reaktion
- Balans
- Spatial förmåga "Awareness"

Om uppvärmning genomförs utanför spelbar yta genomförs den som traditionell gymnastik med stort inslag av löpning. Exempeluppvärmning med och utan boll skall tas fram och spelarna skall under ledning av lagkapten kunna genomföra detta.

7.2 Teknikövningar

Alla teknikövningar ska så tidigt som möjligt vävas in i spelmoment för att åstadkomma "funktionell teknik".

- Passningar
- Skott
- Finter
- Dribblingar ("driva boll")
- Vändningar
- Bollkontroll
- Mottagning efter mark
- Mottagning i luft
- Huvudspel (nickningar)
- Målvaktsspel
- Bollkontroll
- Spänst
- Balans
- Placeringsförmåga

7.3 Spelövningar

Med olika inriktningar och syften, exempelvis:

- Spelförståelse
 - Spelavstånd
 - Passningsskugga
 - Speldjup
 - Spelbredd
- Anfallspel
 - Väggspele
 - Triangelspel
 - Överlämningar
 - Överlappning
 - V-löpningar etc.
- Försvarsspel
 - Positions försvar
 - Press/understöd
 - Täcka yta
 - Markeringsspel
 - En VS en försvar
 - Avvakta respektive fördröja motståndare för att vinna tid
 - Angreppsvinkel
- Kommunikation (spelare - spelare), verbalt eller med kroppsspråk
- Omställningar mellan anfall och försvar
- Fasta situationer
- Frispark
- Hörna
- Inkast
- Två mål 7 mot 7, eller i form av så kallat "smålagsspel" 3 mot 3, 4 mot 4 i syfte att ge varje individ så många bollkontakter som möjligt.

7.4 Fysik

- Löpskolning
- Styrketräning

- Allmän styrketräning med egen kropp som belastning
- Allmän styrketräning med tillförd vikt eller kamrat som belastning
- Snabbhets-styrka (egen kropp som belastning)
- Snabbhetsträning
 - Reaktions-snabbhet
 - Frekvens-snabbhet
- Anaerob träning (erhålls genom smålagsspel < 12år)
- Aerob träning (erhålls genom smålagsspel < 12 år)

Övningsbank

Moment som ska vara genomförda innan spelaren lämnar ungdomsfotboll för junior-/seniorfotboll. Målet ska vara att alla spelare har förmåga att utföra moment enligt nedan i matchsituation samt har kunskap om och förståelse för när momenten skall placeras in i en matchsituation.

Moment	Förklaring	Anteckningar/litt.hänv.
Teknik	Passningar med fotens insida	Olika avstånd
Teknik	Passningar med halvrist	Olika avstånd
Teknik	Passningar med vristen	Olika avstånd
Teknik	Finta och dribbla – utmana motståndaren	
Teknik	Passningsfint	
Teknik	Finta och dribbla –tempofint	
Teknik	Finta och dribbla – riktningsändringsfint	
Teknik	Kroppsfint	
Teknik	Bakom foten fint	
Teknik	Överstegsfint	
Teknik	Skottfint	
Teknik	Vändningar i ett steg	
Teknik	Vändningar med ut och insida fot	
Teknik	”Sulvändning”	
Teknik	”Cruiff-vändning”	
Teknik	Skott med fotens insida	
Teknik	Skott med vristen	
Teknik	Skott med helvolley framifrån	

Teknik	Skott – lobbar	
Teknik	Att fullfölja passningar och avslutningar	
Teknik	Första touch	I olika riktningar.
Teknik	Bollmottagning med rätt fot	
Teknik	Bollmottagning med in- och utsida av fot	
Teknik	Medtagning med fotens insida	Vid mottagning av boll.
Teknik	Bollmottagning med låret	
Teknik	Bollmottagningar med bröstet	
Teknik	Driva bollen nära foten	
Teknik	Driva bollen – delad syn	
Teknik	Nickar – låga bollar på mål	
Anfallsspel	Grunderna för anfall – spelbar	
Anfallsspel	Grunderna för anfall – spelbredd	
Anfallsspel	Grunderna för anfall – speldjup	
Anfallsspel	Löpningar – platsbyten	
Anfallsspel	Överlämning	
Anfallsspel	Överlappning	
Anfallsspel	Inlägg med avslutningar och andra inspel	
Anfallsspel	Spelförståelse	
Försvarsspel	Grunderna för försvar – farligaste ytorna	
Försvarsspel	Grunderna för försvar – försvarssida	
Försvarsspel	Grunderna för försvarsspel – täckning	
Försvarsspel	Grunderna för försvar – markering	
Försvarsspel	Grunderna för försvar, press-understöd-täckning	
Målvakten teknik	Att fånga bollen – grepp – höga bollar	
Målvakten teknik	Fallteknik – låga bollar	

Målvakten teknik	Igångsättning – helvolley utsparkar	
Målvakten teknik	Igångsättning - höga utkast	
Målvakten teknik	Igångsättning – insparkar	
Målvakten teknik	Rörelseteknik – förflyttningar	
Målvakten teknik	Rörelseteknik - hoppteknik	
Målvaktens spel	Parader – retur	
Målvaktens spel	Positioner – Spel nära eget mål	
Målvakten teknik	Positioner – skottvinklar	
Målvakten teknik	Spelteknik – höga och låga bollar	
Målvaktens spel	Agerande vid skott – grundagerande	
Teori	Kost, sömn och hygien	I form av Workshop; Hur gör jag själv ett enkelt nyttigt mellanmål.
Teori	Anfallsspel	
Teori	Försvarsspel	
Uppvärmning	Matchuppvärmning med boll	Tränas in för att lagkapten vid match ska kunna leda detta moment.
Uppvärmning	Matchuppvärmning utan boll	Tränas in för att lagkaptenen vid match ska kunna leda detta moment.