

SPELARUTVECKLINGSPLAN



TABERGS SK

TSK_s MÅL OCH VÄRDEGRUND

TSK skall erbjuda flickor och pojkar att spela fotboll ifrån 7 år ålder. Dessförinnan skall vi kunna erbjuda fotbollsskola eller Boll i Bompa.

Fotboll är en lagsport där vi jobbar med individuell utveckling, lag och jag känsla, glädje och gemenskap.

Vi skall erbjuda barn och ungdomar som vill utveckla sin fotboll adekvat utbildning med engagerade tränare.

Respekt med gott bemötande, sportslighet och fair play

Noll tolerans mot rasism, mobbning, sexism, psykiskt och fysiskt våld.

Att ha ett U-17Dam och ett Juniorlag som ett steg innan man blir senior

Alla skall ges möjlighet att utvecklas som fotbollspelare i TSK genom talangträning

Skapa en träningskultur

Våga Vinna men samtidigt ta sin prestation som största värdemätare.

Bära klubbmärket med stolthet.

TABERGS SK

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Tabergs Sks Mål och Värdegrund.....	sid 2
Spelarutbildning.....	sid 4
Prioterade mål.....	sid 5
U8.....	sid 6
U12.....	sid 7
U17.....	sid 8
Teknisk Träning U8.....	sid 9
Spelförståelse Träning U8.....	sid 9
Teknisk Träning U12.....	sid 10-11
Spelförståelse Träning U12.....	sid 11-12
Teknisk Träning U17.....	sid 12-14
Spelförståelse Träning U17.....	sid 15
Test och validering.....	sid 16
Leda och Instruera.....	sid 16
Instruktionsmetoden.....	sid 17
Spelsystem.....	sid 17
Träningsutskott.....	sid 18
Sammanfattning.....	sid 18-19
Sammanfattning tekniska Moment.....	sid 20-23
Sammanfattning Spelförståelse.....	Sid 24-25

TABERGS SK

SPELARUTBILDNING

Utvecklingen hos individen är så olika att vi inte kan se eller avgöra vem eller vilka som kommer att bli duktiga i fotboll. Det kan skilja upp till 4 år i utveckling och mognad mellan 2st 10åringar. Därför kan ingen säga att en 10åring skall kunna det o det. I Sverige börjar man spela 11-manna vid 13års ålder. Därför delar vi upp det i 3 faser.

För gruppen U8 och U12 är det viktigt att träna motoriken och koordination, detta gör vi med hjälp av SAQ som står för Speed Agility Quickness. Detta för att få en spelare med bra koordination. Inom U12 gruppen så använder vi bla Coerver coaching metoden för att lära ut isolerade tekniska moment. Metoden ”Soccer Awareness” är ypperlig för att träna ett lag eller grupp som innehar mycket bollinnehav. (possession play) Small sided games, 4v4(SSG) är ytterligare en metod som både är lustfylld och ökar prestationen i flera aspekter.

U8 upp till och med 8 År

U12 upp till och med 12 År

U17 upp till och med 17 År

Målsättning U8

Att få ha roligt med boll

Att få inspiration att fortsätta spela fotboll

Att spela matcher i form av poolspel

Att skaffa nya kompisar och känna gemenskap

Stl 3 på boll

Målsättning U12

Att vidareutveckla spelarens tekniska, fysiska och sociala kompetenser

Att förbereda spelaren för träning och match

Att skapa en träningskultur med rätt inställning till match och träning

Att stimulera spelaren och se till att denna får en lärorik, utvecklande, rolig och allsidig träning

Stl 4 på boll

Målsättning U17

Att förbereda spelarna för träning och matchning i Tabergs SKs Senior verksamhet

Att öka spelarens taktiska förmåga och speluppfattning

Att erbjuda "Talangträning" och Positionsanpassad träning för framtagande av spetskompetens

Stl 4-5 på boll

Vi i TSK har 3 prioriterade mål som vi vill jobba extra mycket med, med våra spelare.

PRIORITERADE MÅL

SPELARNA SKALL HA EN GOD
"1 STA TOUCH"

SPELARNA SKALL HA EN GOD
SPELUPPFATTNING

SPELARNA SKALL VARA BRA 1V1
BÅDE OFFENSIVT OCH DEFENSIVT

Exempel på träningsupplägg.

U8

1 TRÄNINGSPASS I VECKAN
BOLLEK
4V4 SMÅLAGSPEL
KOORDINATION

TRÄNINGSPASS U8

TRÄNINGSTID: 60-90MIN

BALLMASTERY 5-10MIN

LEK 30MIN

SPEL 4V4 45MIN

U12

2-3 TRÄNINGAR I VECKAN

SAQ TRÄNING

4V4 SPEL

TEKNIK

TRÄNINGSPASS U12

TRÄNINGSTID: 90MIN

BALLMASTERY 5-10MIN

SAQ 20MIN

TEKNIK 25MIN

SPEL 4V4 30MIN

U17

3 TRÄNINGAR I VECKAN

SAQ TRÄNING

4V4 SPEL

TALANGTRÄNING

POSITIONSANPASSAD TRÄNING

SPELTID SKALL STÅ I RELATION TILL
NÄRVARO, AMBITION OCH INSTÄLLNING

TRÄNINGSPASS U17

TRÄNINGSTID 90MIN

SAQ 20MIN

TEKNIK 20MIN

SPELÖVNING 30 MIN

4V4 20MIN

TEKNISK TRÄNING U8

Träning och match skall karakteriseras av:

Lek, glädje och kvalitet
Spelförståelse i anfallsspel
Teknik och bollbehandling

Bollkontroll
Bredsidepass
Driva med bollen
Vristskott
Insida vrist
Mottagning med fotens insida och utsida
Vissa finter

SPELFÖRSTÅELSETRÄNING U8

Grunder i anfallsspel
Enkla regler så som inkast, hörna och frispark



TEKNISK TRÄNING U12

Drivning:

Utsida
Zic zac
Vrist
Insida

Passning:

Insida
Utsida
Vrist
Volley insida och Vrist
Insida vrist
Chip

Mottagning:

Insida
Utsida
Bröst
Lår
Huvud

Fint och dribbling:

Skottfint
Kroppsfint
Överstegsfint
Sidofinter
Framifrånfinter
Vinkelfinter
Bakifrånfinter

Vändning:

Sulvändning
Utsidevändning
Insiddevändning
Cruyffvändning

Skott:

Vrist
Bredsida
Utsida
Volley
Insida Vrist

Nick:

Utan upphopp

TSK Spelarutvecklingsplan

Med upphopp

Med ansats

Press:

Press mot rättvänd bollhållare

Pressavstånd

Pressteknik

Målvaktsteknik:

Greppteknik

Sidledsförflyttning

Fallteknik

Utrusningsteknik

Utspark

Boxteknik

Utkastteknik

Upphoppsteknik

Fysisk Träning:

Kroppskontroll

Koordination

Smidighet

Balans

Rörlighet

Snabbhetsträning

Reaktionsförmåga/Beslut

Fotbollsnabbhet

Frekvens

Uthållighetsträning

Löpträning med boll

Skadeförebyggande

Ljumske

Bål

Baksida lår

Rygg

Armar

Bröst

SPELFÖRSTÅELSETRÄNING U12

Anfallsspel:

Speldjup

Spelbredd

Passningskugga

Spelavstånd

Spelbarhet

Spelvändning

Spelriktning

TSK Spelarutvecklingsplan

Väggspel
Överlämning
Överlapp
Understöd
Tillbakaspel
V-Löpning
Djupledslöpning
Djupledspass
Transition(Omställning till försvar eller anfall vid vinst eller förlust av bollinnehav)

Försvarsspel:

Markering
Försvarssida
Press
Avståndmarkering
Närmarkering
Täckning

Sammansatta spelmoment:

1. Driva----passa----spring
2. Ta emot----finta----skjut
3. Driva----finta----passa----taemot----skjut

(11-Manna) Säsongspanering

För U17 skall en säsongspanering göras. Tonvikt på kondition och styrka skall läggas under Fas 1 Försäsong. Under Fas 2 Tävlingsäsong bör återhämtning planeras in. Likaså underhåll av spelarnas egenskaper skall planeras in.

1. Säsongspanering Bilaga 1
2. Månadsplanering Bilaga 2
3. Veckoplanering Bilaga 3

TEKNISK TRÄNING U17

Driva:

Med utsida och riktningändra med tempoväxling
Zic zac med tempoväxling
Vrist med tempoväxling

Passning:

Bredsida med och utan skruv

TSK Spelarutvecklingsplan

Volley insida och utsida
Vristpassning
Insida vrist
Chip

Mottag/Medtag:

Insida + i luften
Utsida i fart
Bröst i riktning
Lår
Huvud i riktning

Fint/Dribbling:

Sidofint
Vinkelfint
Framifrån fint
Bakifrån fint
Finter på kanten

Vändning:

Insida
Utsida med översteg
Cruyff
Insida-Utsida (Dubbelvändning)
Utsida-Insida (Dubbelvändning)
Sula

Skott:

Vrist
Insida med skruv
Utsida
Volley
Hel Volley
Chip
Liggande
Insida Vrist med skruv
Tå

Nick:

Utan upphopp
Med upphopp
Med ansats
I steget
I sidled

Press:

Mot rättvänd bollhållare
Mot felvänd bollhållare
Pressavstånd
Pressteknik

TSK Spelarutvecklingsplan

Press bakifrån
Press från sidan

Tackling/Brytning:

Skuldertackling
Glidackling
Motlägg
Rensning
Brytningsteknik

Målvaktsteknik:

Greppteknik
Sidledsförflyttning
Fallteknik
Boxteknik
Upphoppsteknik
Utspark
Inspark
Vändningspel med fötterna
Fotarbete
Utrusningsteknik
Styra ut skott

Fysisk träning:

Kroppskontroll
SAQ

Snabbhetsträning:

SAQ med och utan boll
Reaktionsförmåga
Löpteknik

Uthållighetsträning:

Aerob träning (Kondition)
Anaerob (Snabbhet)
Intervall
Koordination banor med eller utan boll

Skadeförebyggande:

Knä kontroll
Bål och rygg
Armar o Bröst
Stretch
Dynamisk Stretch
Ljumskar
Vader

SPELFÖRSTÅELSETRÄNING U17

Anfallsspel:

Spelbarhet
Spelavstånd
Spelbredd
Speldjup
Spelvändning
Transition(Omställning vid vunnen boll)
Väggspel
Väggspel på 3de spelare
Överlämning
Överlapp
Inlägg
Fasta situationer
Tillbakaspel
Understöd
V-Löpning
Djupledslöpning
Båglöpning
Korslöpning
Motrörelse
Brytpassningar
Djupledspass
Crosspass
Spel på markerad spelare

Försvarsspel:

Press
Täckning
Understöd
Markering
Överflyttning
Hög och låg press
Fördröja
Försvarssida
Transition(När vi förlorar bollinnehav)
Avstånd mellan lagdelar
Positionsförsvar
Zon markering

TEST OCH VALIDERING

Från och med 12 års ålder bör spelarna medverka på SmFF Tema träningar. Likaså skall tester utföras, uppföljas och dokumenteras från och med 12 år.

Typ av test:

Intervall med och utan boll(tid)

BIP Test

Bolltrix (Antal)

Slalombana med boll (Tid)

5km bana (Tid)

Skott (Antal)

Sprint 60m (Tid)

Teori prov(poäng)

Interna Tematräningar hålls varje år i September för att säkerställa vissa uppsatta mål. En IKUP (Individuell kompetens utvecklings plan) skall föras på varje spelare från o med 12års ålder. (Bilaga 4) En Spelar utvärdering skall göras från 12 år.(Bilaga 5)

ATT LEDA OCH INSTRUERA

Våra ledare, tränare och instruktörer skall undervisa enligt SvFF och Uefa arbetsmodell och instruktionsmetod för Teknik och spelförståelse.

Arbetsmodellen:

Vad skall tränas? Målet

Ge tydlig information om momentet som skall tränas(Ex Bredsidepassning) Tala även mycket kort om hur träningen skall gå till.

Varför skall detta moment tränas? Syftet

Det gäller att övertyga spelarna om att denna kunskap gör dem till bättre spelare och ett bättre lag. Motivera spelarna.

Hur skall spelarna lära sig momentet? Instruktion

Instruktioner ges över hur momentet skall utföras. Här lär vi ut dessa instruktioner och då använder vi metoderna VISA-FÖRKLARA-VISA för teknik och VISA-PRÖVA-FÖRKLARA för spelförståelse.

Öva

Sedan på momentet och instruktionerna med hjälp av en passande övning. Det är här själva inläringen sker och spelarna skall få återkoppling på hur de klarar att utföra de instruktioner de fått tidigare. Mest tid skall givetvis läggas här.

Ge också nedanstående förutsättningar för övningen:

Organisation:

Var på planen, Hur många spelare, bollar, koner etc.

Anvisningar:

Hur övningen skall gå till. A passar till B som skjuter etc.

Sammanfattning. Återkoppling

Ge återkoppling till spelarna och förstärk gärna den positiva utveckling som skett. Beskriv sist hur ni skall gå vidare med momentet.

Instruktionsmetoden

För barn och Ungdomar och för tekniska moment används metoden.

VISA-FÖRKLARA-VISA

För äldre spelare och spelövningar används metoden.

VISA-PRÖVA-FÖRKLARA

VAL AV SPELSYSTEM

Eftersom vi är breddförening så beror spelsystemen på vad laget har för styrkor. Tänkbara system kan vara.

5-Manna

1-1-2
1-2-1
2-2

7-Manna

2-3-1
3-3
1:2-3

11-Manna

4-4-2

4-3-3

1:3-4-2 (Sweeper, Libero) Kan vara bra i början av 11 manna spel, så man lätt kan lära sig offside regeln.

TRÄNINGSKOTT

Ett träningsutskott eller grupp finns. Den skall bestå utav 5 personer, Varav en måste inneha minst Uefa B Diploma. Gruppen består av följande:

Seniortränare Herr
Seniortränare Dam
Ungdomsansvarig Flick
Ungdomsansvarig Pojk
En tränare på ungdomssidan.

Denna grupp skall kontinuerligt jobba och utveckla spelarutvecklingsplanen. Administrera spelartester och följa upp testresultat. Arkivera i enlighet med PUL Person uppgiftslagen.

Annordna Tematräningar för att säkerställa uppfyllda mål.

Organisera och strukturera talangträning och positionsanpassad träning som gör det möjligt för TSKs Ledare att på ett smidigt sätt arbeta med ovannämnda moment.

SAMMANFATTNING

Vi jobbar med olika metoder för att utveckla våra spelare. Vi har försökt att få in influenser och metoder ifrån olika Länder och klubbar.

T.I.C metoden Ifrån KNVB Holländska Fotbollsförbundet.

TIPS modellen ifrån FC Ajax

Coerver Coaching för att förbättra spelaren egenskaper sk SKILLS

Small sided games (SSG) 4v4 – 7v7 För att öka antalet bollkontakter

Soccer Awareness metodiken för att bedriva ett Possession Play spel och öka speluppfattningen

SAQ Speed Agility Quickness Fotboll specifik Snabbhetsträning.

Utlärningsmetodik ifrån SvFF och Uefa genom Tränarutbildning.

TSK Spelarutvecklingsplan

Vi vet också att det skiljer på biologisk och fysik ålder med upp till 4 år, därför väljer vi att ha Tre faser U8 U12 och U17. Då ges det möjlighet att utveckla spelarna i deras tid och inte kalenderåret de är födda. Det ger också TSKs tränare möjlighet att vara kreativa så att även de får stimulans med att lära och leda ett lag.

Vi menar också att kunna erbjuda Talangträning för de som vill mer med sin fotboll inte är ett bindesträck med elit, likaså gäller detta nivåanpassad träning eller positionsanpassad träning och uppföljning av spelartester.



SAMMANFATTNING TEKNIK

Teknik											
Drivning	6År	7År	8År	9År	10År	11År	12År	13År	14År	15År	16år
Utsida	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Zic Zac				X	X	X	X	X	X	X	X
Vrist							X	X	X	X	X

Passning	6År	7År	8År	9År	10År	11År	12År	13År	14År	15År	16år
Inside utan skruv	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Inside med skruv						X	X	X	X	X	X
Utsida utan skruv			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Utsida med skruv							X	X	X	X	X
Halvvolley							X	X	X	X	X
Volley insida					X	X	X	X	X	X	X
Volley Vrist					X	X	X	X	X	X	X
Vrist insida						X	X	X	X	X	X
Chip							X	X	X	X	X

Mottagning	6År	7År	8År	9År	10År	11År	12År	13År	14År	15År	16år
Inside	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Utsida			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Bröst				X	X	X	X	X	X	X	X
Lår					X	X	X	X	X	X	X
Huvud						X	X	X	X	X	X
Sula						X	X	X	X	X	X

Fint/Dribbling	6År	7År	8År	9År	10År	11År	12År	13År	14År	15År	16år
Sidofint		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Vinkelfint			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Framifrånfint				X	X	X	X	X	X	X	X

TSK Spelarutvecklingsplan

	6År	7År	8År	9År	10År	11År	12År	13År	14År	15År	16år
Bakifrånfint							X	X	X	X	X
Finter på kant									X	X	X

Fasta Situationer	6År	7År	8År	9År	10År	11År	12År	13År	14År	15År	16år
Inkast	X	X	X	X	X	X	X				
Frispark					X	X	X	X	X	X	X
Hörnor					X	X	X	X	X	X	X
Inspark								X	X	X	X

Vändningar	6År	7År	8År	9År	10År	11År	12År	13År	14År	15År	16år
Inside				X	X	X	X	X	X	X	X
Utsida				X	X	X	X	X	X	X	X
Sulan			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cruyff					X	X	X	X	X	X	X
Utsida/inside					X	X	X	X	X	X	X
Inside/inside								X	X	X	X

Skott	6År	7År	8År	9År	10År	11År	12År	13År	14År	15År	16år
Vrist	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Utsida				X	X	X	X	X	X	X	X
Bredside			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Vrist inside					X	X	X	X	X	X	X
Volley						X	X	X	X	X	X
Halvvolley						X	X	X	X	X	X
Chip								X	X	X	X

Nick	6År	7År	8År	9År	10År	11År	12År	13År	14År	15År	16år
Utan upphopp					X	X	X	X	X	X	X
Med upphopp					X	X	X	X	X	X	X
Med ansats					X	X	X	X	X	X	X
I steget										X	X

TSK Spelarutvecklingsplan

Försvarsnick									X	X	X
I sidled								X	X	X	X

Press	6År	7År	8År	9År	10År	11År	12År	13År	14År	15År	16år
Mot rättvänd motståndare						X	X	X	X	X	X
Mot felvänd motståndare										X	X
Pressavstånd						X	X	X	X	X	X
Pressteknik						X	X	X	X	X	X
Från sidan										X	X

Markering	6År	7År	8År	9År	10År	11År	12År	13År	14År	15År	16år
Närmarkering						X	X	X	X	X	X
Avståndsmarkering						X	X	X	X	X	X

Tackling/Brytning	6År	7År	8År	9År	10År	11År	12År	13År	14År	15År	16år
Rensning										X	X
Skuldertackling								X	X	X	X
Glid tackling									X	X	X
Motlägg								X	X	X	X

Målvakts teknik	6År	7År	8År	9År	10År	11År	12År	13År	14År	15År	16år
Greppteknik					X	X	X	X	X	X	X
Sidleds förflyttning					X	X	X	X	X	X	X
Fall teknik					X	X	X	X	X	X	X
Boxteknik								X	X	X	X
Upphoppsteknik								X	X	X	X
Utspark						X	X	X	X	X	X
Utkast					X	X	X	X	X	X	X
Inspark							X	X	X	X	X
Utrusningsteknik					X	X	X	X	X	X	X
Styra ut skott									X	X	X
Vända spelet									X	X	X

TSK Spelarutvecklingsplan

Fysisk träning	6År	7År	8År	9År	10År	11År	12År	13År	14År	15År	16år
Koordination	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Smidighet		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Balans			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Rörlighet						X	X	X	X	X	X
Löpteknik					X	X	X	X	X	X	X
Reaktionsförmåga					X	X	X	X	X	X	X
Spänst					X	X	X	X	X	X	X
Fotbolls snabbhet					X	X	X	X	X	X	X
Löpträning med boll						X	X	X	X	X	X
Aerob träning								X	X	X	X
Anaerob träning										X	X
Konditionsträning								X	X	X	X

Förebyggande	6År	7År	8År	9År	10År	11År	12År	13År	14År	15År	16år
Knä kontroll						X	X	X	X	X	X
Ljumskar						X	X	X	X	X	X
Bål						X	X	X	X	X	X
Armar o bröst							X	X	X	X	X
Vader								X	X	X	X
Dynamisk Stretch				X	X	X	X	X	X	X	X
Framsida lår							X	X	X	X	X
Baksida lår							X	X	X	X	X

TABERGS SK

SAMMANFATTNING SPELFÖRSTÅELSE

Spelförståelse	6År	7År	8År	9År	10År	11År	12År	13År	14År	15År	16år
Spelbarhet					X	X	X	X	X	X	X
Spelavstånd					X	X	X	X	X	X	X
Spelbredd					X	X	X	X	X	X	X
Speldjup					X	X	X	X	X	X	X
Omställning							X	X	X	X	X
Passningsskugga						X	X	X	X	X	X
Spelvändning							X	X	X	X	X
Väggspel					X	X	X	X	X	X	X
Väggspel på 3 spelare									X	X	X
Överlämning						X	X	X	X	X	X
Täcka						X	X	X	X	X	X
Överlapp							X	X	X	X	X
Understöd						X	X	X	X	X	X
Tillbakaspel							X	X	X	X	X
V-löpning						X	X	X	X	X	X
Djupledslöpning						X	X	X	X	X	X
Båglöpning								X	X	X	X
Motrörelser								X	X	X	X
Korslöpning										X	X
Brytpassning								X	X	X	X
Djupledspass							X	X	X	X	X
Crosspass									X	X	X
Inlägg										X	X
inspel								X	X	X	X
Spel på markerad spelare								X	X	X	X
Uppspel										X	X

TSK Spelarutvecklingsplan

Uppflyttning										X	X
Blind sida										X	X

Försvårsspel	6År	7År	8År	9År	10År	11År	12År	13År	14År	15År	16år
Press							X	X	X	X	X
Täckning							X	X	X	X	X
Markering					X	X	X	X	X	X	X
Överflyttning										X	X
Hög press									X	X	X
Låg press									X	X	X
Fördröja										X	X
Försvårssida					X	X	X	X	X	X	X
Omställning							X	X	X	X	X
Avstånd mellan lagdel								X	X	X	X
Centrering										X	X
Djup i försvarsspel										X	X
Positionsförsvår								X	X	X	X
Kombinationsförsvår							X	X	X	X	X
Zon försvår										X	X

TABERGS SK