

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS **SPELARUTBILDNINGSPLAN**

Sammanfattning 1.0

Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan

Svenska Fotbollförbundet

Box 1216SE, 171 23 Solna

Besöksadress: Evenemangsgatan 31, Solna

Tel: +46-8-735 09 00

Fax: +46-8-735 09 01

E-post: svff@svenskfotboll.se

Projektgrupp SvFF: Peter Brusvik, Johan Fallby, Åke Kallenberg, Yvonne Ekroth, Andreas Pettersson, Helena Andersson, Anders Bogsjö

Text- och strukturarbete, layout, original och tryck: Holmbergs i Malmö AB, 2012

Foto: Bildbyrå

Innehåll

Inledning	5
Barnet, leken och utvecklingen i centrum.....	8
Lärande	12
Målbild	14
Planering	18
Nivå 1	20
Nivå 2	24
Nivå 3	28
Nivå 4	34



INLEDNING

Spelarutbildningsplanen beskriver hur svensk fotboll med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare. Syftet med planen är att öka kunskapen i svensk fotboll ytterligare genom att tillvarata forskning, beprövad erfarenhet samt fotbollens styrdokument. Målet är att spelarutbildningsplanen ska ge tips kring långsiktigt idrottande och hur bästa möjliga förutsättningar för lärande kan skapas.

Det som beskrivs i spelarutbildningsplanen är de rekommendationer som Svenska Fotbollförbundet (SvFF) idag ger. Planen kommer kontinuerligt att utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process.

Det synsätt som genomsyrar spelarutbildningsplanen är detsamma som i *Fotbollens spela, lek och lär* och bygger på ett barnrättsperspektiv. Det innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde. I planen tas också hänsyn till barns mognadsnivå för att träning och match ska anpassas exempelvis till deras fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar. Därmed uppfyller spelarutbildningsplanen det som *Idrotten vill* (Riksidrottsförbundets idéprogram) understryker – att idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar och att hänsyn till variationer i utvecklingstakt ska tas. Allt för att ge bästa förutsättningar till långsiktig prestationsutveckling.

"Att ha en spelarutbildningsplan

innebär att ledare i föreningen har en samsyn

om hur spelarna ska utbildas

men det är också en trygghet för spelaren.

Ledarna talar samma språk och det finns en stegring i lärandet."

Erik Hamrén, förbundskapten herrar

Föreningsutveckling

Svensk fotboll är uppbyggd med föreningen och föreningslivet i centrum. Historien har visat att Sverige står sig starkt internationellt med väl fungerande föreningar och det är sannolikt en bärande idé även för framtiden. Därför kräver den fortsatta utvecklingen av svensk fotboll att föreningarna följer med och utvecklar sin verksamhet i takt med att den praktiska och vetenskapliga utvecklingen går framåt.

Föreningens roll innebär i första hand att skapa och tillhandahålla en sund lärandemiljö. Tränaren blir redskapet som ska utföra aktiviteten i lärandemiljön. Tillsammans ska spelare och tränare bidra till att utvecklingen blir så bra som möjligt utifrån varje individs förutsättningar.

Ambitionen med spelarutbildningsplanen är att den ska vara ett verktyg för föreningen i utvecklingen av en egen plan som tillsammans med en föreningspolicy ska utgöra en röd tråd. Det handlar om att gå från policy till praktik, där föreningens förhållningssätt syns i både tränings- och matchsituationer.

Miljö

Även om en förening som arbetar med spelarutbildning kan arbeta på många sätt, är det långsiktiga arbetssättet att föredra. Genom att bygga en solid grund i föreningen ges de bästa förutsättningarna för att organisationen ska orka arbeta långsiktigt. Den väl fungerande föreningen är förberedd, utvärderar och följer upp, samt kan förändra om brister upptäcks.

Om föreningen lyckas bygga ett socialt stöd med hjälp av nätverk inom lagen och resurser utifrån som kan sättas in om det behövs, skapas trygghet och lugn. Det ger goda förutsättningar för att kunna utmana spelarna ytterligare eftersom de då känner av stödet omkring dem.

Om föreningen arbetar långsiktigt och systematiskt med utbildning i fokus kommer också kulturen att påverkas. Ofta är förändring i olika miljöer svårt om kulturen inte tillåter det. Därför är kulturen i sig så viktig att förändra och att ha med sig. Långsiktigt arbete görs inte på kort tid, av naturliga skäl. Kulturen behöver också stöpas i samma anda och i det finns även attityder, värderingar och normer.

För att konkret kunna arbeta effektivt på och vid sidan av planen behöver kunskapen ständigt uppdateras. Detta för att ligga i framkant vad gäller spelförståelse samt fysiologisk, psykologisk och teknisk träningsmetodik. Tillsammans med tränarens filosofi och synsätt bildar det grunden till vad som kommer att prioriteras i träningsväg.

En helhetssyn på fotboll

Spelarutbildningsplanen är skapad utifrån ett holistiskt synsätt på fotboll. Spelet med dess flöde av anfall, försvar och omställningar är utgångspunkten för att träna och lära fotboll. Med övningar som utgår från matchen, kopplas lärandet och utvecklingen till helheten i spelet och blir till en effektiv inlärningsmetod. Om träningen liknar matchen ökar möjligheten att lära sig teknik och spelförståelse.

Barnens behov av lek, glädje och självbestämmande motivation styr utvecklingen tillsammans med de fysiska grundförutsättningarna, genom allsidig och varierad träning. Det slutgiltiga målet är att skapa goda fotbollsmiljöer och därigenom passion för fotboll.

"Kreativitet, glädje, attityd och passion

är nödvändiga hörnstenar för att kunna bygga ett lag.

Och för att få det att växa har vi en tillåtande miljö där vi gör varandra bra

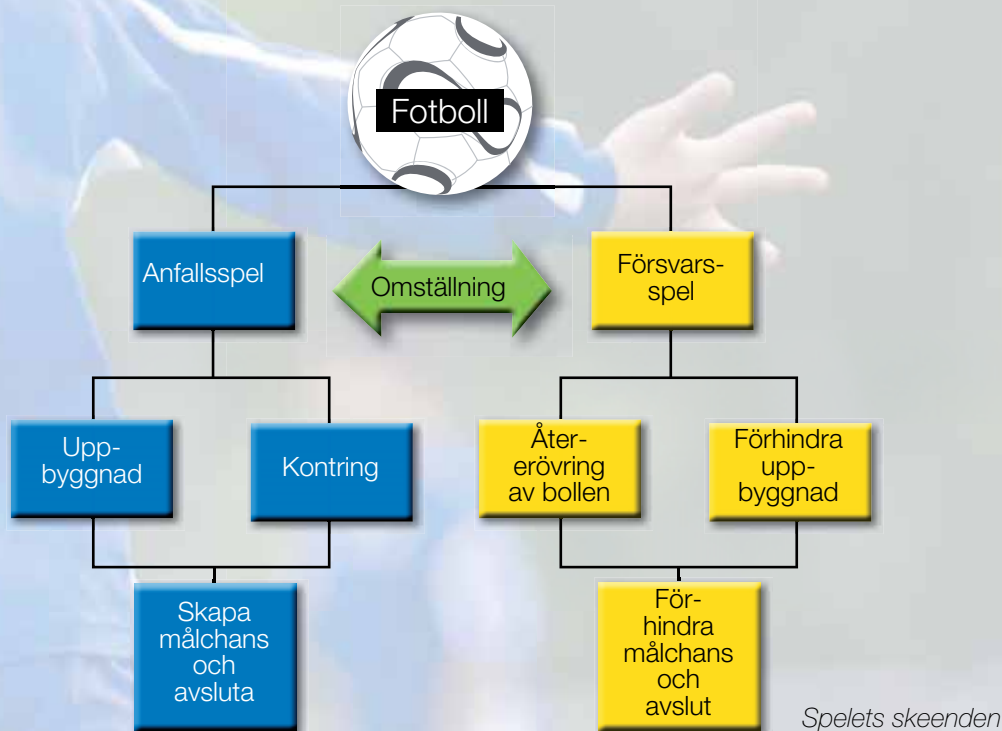
genom att spelare förstår, accepterar, respekterar vårt arbetssätt och roller.

Det beskrivs bra i spelarutbildningsplanen"

Pia Sundhage, förbundskapten damer

Vad är fotboll?

Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel och när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel. Målet med anfallsspelet är att vinna spelytor i djupled och att göra mål. Omvänt är målet med försvarsspelet att vinna tillbaka bollen, förhindra motståndarna från att vinna spelytor i djupled och förhindra dem från att göra mål. Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning och är karaktäristiskt för spelet.



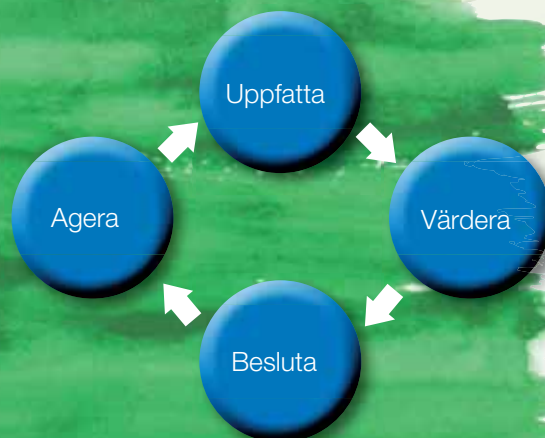
Målbild

Spelarutbildningsplanen består av fyra nivåer, från 6–19 år, och det finns en målbild för varje nivå. Den beskriver vad en spelare bör kunna innan övergången till nästa nivå. Här är en sammanfattning av hela målbilden.

Spelet präglas av snabba omställningar mellan anfall och försvar och att snabbt och säkert uppfatta – värdera – besluta och agera i alla matchsituationer. Alla spelare deltar i anfallsspelet och alla spelare deltar i försvarsspelet.

Anfallsspelet kännetecknas av ett passningsinriktat djupledsspel genom alla spelytorna för att komma till avslut. Spelvändningar och djupledsspel bakåt är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget på ett säkert sätt.

I försvarsspelet krymper laget motståndarnas spelytor. Det sker genom ett bollorienterat försvarsspel i form av zonmarkering och/eller positionsförsvar, där de kollektiva försvarsmetoderna och försvarsspelets grundförutsättningar är viktiga moment, särskilt press.



BARNET, LEKEN OCH UTVECKLING

Leken är nödvändig för att barn ska må bra och utvecklas. Största anledningen till varför barn leker är för att det är roligt. Genom leken lär sig barn att förstå sin omgivning, att hantera relationer och att exempelvis utveckla självmedvetenhet och fysiska färdigheter. Leken är barnets värld där de tränar sin fantasi.

”Lek är träning och träning kan vara lek!”

Johan Fallby, idrottspsykologisk rådgivare

Medveten systematisk lek MS-L

Lekens betydelse för utveckling av spelförståelse och det betydelsefulla individuella beslutsfattandet på planen finns det tydligt stöd för inom forskningen. Leken spelar även en stor roll för den självbestämmande motivationen. Det betyder att ett barn som leker kommer att ha lättare att ta till sig träningen.

Medveten systematisk lek (MS-L) definieras som fysiska, psykologiska, taktiska och tekniska aktiviteter som utvecklar spelaren, som stimulerar självbetämmande motivationen, som sker spontant och som ger omedelbar belöning genom exempelvis glädje. Det kan t ex vara spontanfotboll på raster i skolan. Reglerna görs upp av de som deltar och det är oftast smålagsspel, att trixa med bollen eller något tävlingsmoment som inte specifikt är designat för att systematiskt utveckla prestationsförmågan. Men, de påverkar spelarens förmåga genom den glädje, flexibilitet och spontanitet som momenten innehåller.

Även om kvantitet och kvalitet i träningen är centrala för utveckling är det för alla åldrar glädjen och leken som är det viktigaste i träningen.

- I barnfotboll leker vi och låter barn lära sig idrotten fotboll.
- Fotboll för barn ska vara lekfull och allsidig.
- För barn är tävling ett naturligt inslag i fotbollen, liksom leken.
- Tävling är en del av leken och ska ske på barns villkor.

Att hålla på med flera idrotter

Budskapet i spelarutbildningsplanen är att barns rörelseglädje och utveckling av de fysiska grundförutsättningarna bäst påverkar den långsiktiga fotbollsutvecklingen. Lek och fysisk aktivitet är grunden för barnets totala utveckling. Det innebär att planen förordar allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter.

Barn i elitinriktad verksamhet

En alltför intensiv verksamhet innebär ofta höga förväntningar och stor press på barnen. Föreningen vill konkurrera mot de bästa och barnen hamnar snabbt i en elitinriktad verksamhet, där tidig specialisering är ett faktum. Några barn utvecklas och blir riktigt bra, medan många riskerar att slås ut. Erfarenhet och forskning visar att sannolikheten minskar att utveckla duktiga spelare i den här typen av verksamhet.

Fotbollens inriktning för barn- och ungdomsfotboll, *Fotbollens spela, lek och lär*, där barnets bästa sätts i första rummet trycker på att inget barn ska behöva uppleva de negativa effekter som kan uppstå i en verksamhet som är alltför intensiv. Barnens framtida möjligheter att utvecklas på lång sikt minskar paradoxalt nog. Det finns bättre vägar att gå, vilket spelarutbildningsplanen visar.

EN I CENTRUM

Tips till föräldrar

När det gäller barns idrottande finns det bra riktlinjer för föräldrar. Om barnet själv får bestämma skulle kanske hans eller hennes riktlinjer se ut så här, enligt boken *Idrottens karriärövergångar* (Bengtsson & Fallby, 2011, SISU Idrottsböcker):

- Beröm mig när jag lärt mig något nytt eller när jag kämpat som besatt.

- Tjata inte på mig. Ge mig gärna praktiska råd, men om jag inte lyssnar vill jag att du låter mig begå mina misstag själv och dra lärdom av dem utan att du ser ner på mig.

- Jag kan se på dig, ditt ansiktsuttryck, och höra hur du säger saker om du är besviken, frustrerad, arg eller bråkar med andra när jag spelar match eller tävlar. Då spelar det ingen roll vad du säger till mig, du sänder helt andra signaler till mig och andra.

- Ge mig gärna feedback efter tävlingen om det rör min attityd eller min kämpainsats. Där är det ok att ha förväntningar på mig

- Lägg inte så stor vikt vid om jag vunnit eller inte. VM är inte i morgon, och jag orkar nog inte fortsätta till VM om du pressar mig hela tiden.

- Ge gärna tips om praktiska saker som hur jag ska äta och dricka, när det är bra att värma upp, hur jag återhämtar mig med sömn, eller annat du lärt dig i livet.

- Var gärna kritisk i din feedback, men då ska det handla om attityd eller om jag kämpat dåligt och inte gjort mitt bästa.

- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.

- Hjälp alla som är på plats i idrotten att trivas tillsammans. Det är mina vänner och jag tycker om dem och idrotten. Om man är snäll kommer man långt.

- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar.

- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där. Inklusivt mig.

- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

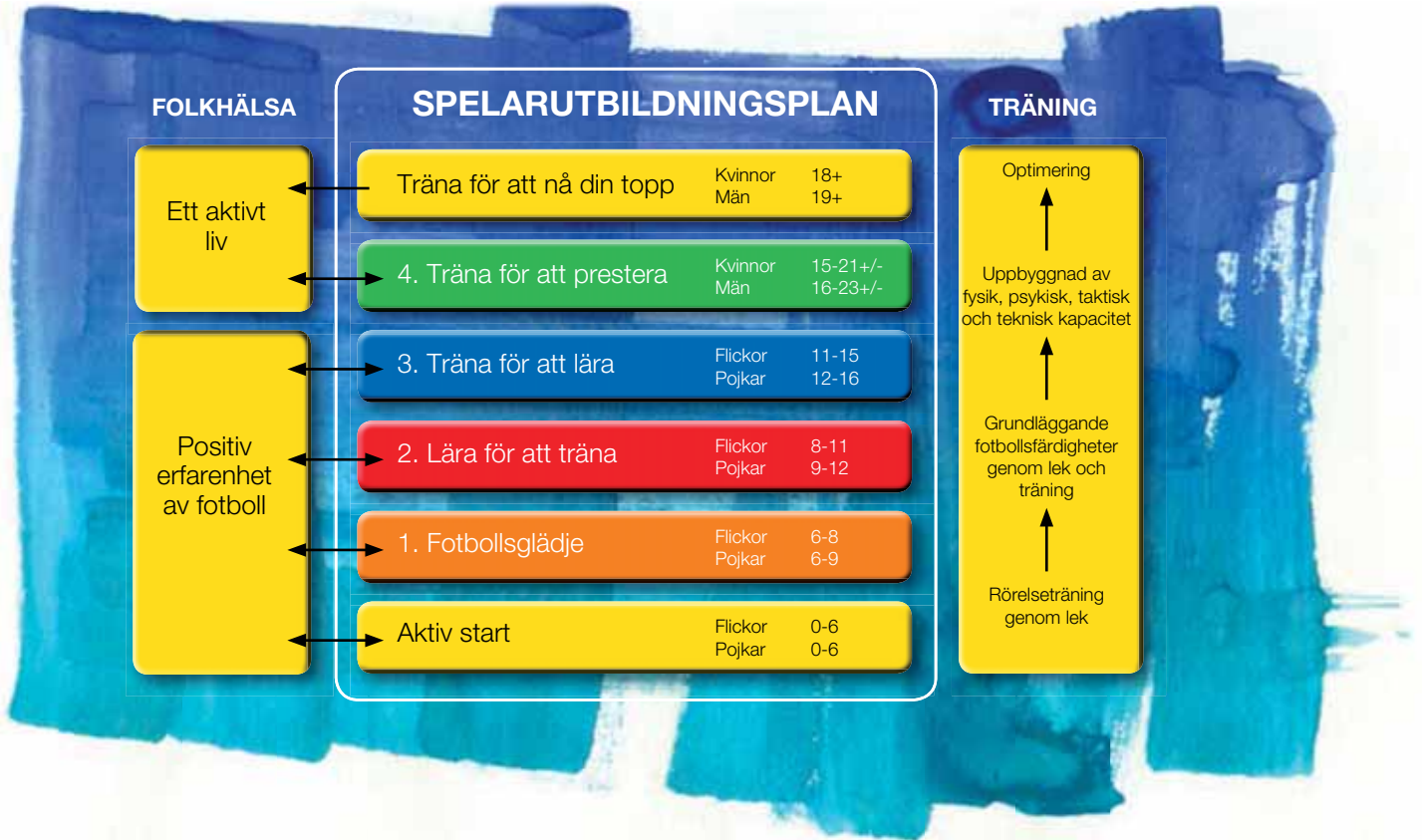
- Ge inte tekniska eller taktiska råd till mig när det är tävling (helst inte annars heller) eftersom det gör det svårt och rörigt för mig.

- Om du hjälper mig och andra att ha roligt, kanske jag vill fortsätta träna till ett VM ändå...

LÄRANDE

Nedanstående figur är den röda tråden i spelarutbildningsplanen. Den beskriver nivåerna som en spelare passerar i sin utveckling från barn- till seniorspelare. Åldrarna i nivåerna är genomsnittet av kronologisk ålder, biologisk- och idrottslig utveckling. Eftersom det förekommer stora individuella variationer måste det tas hänsyn till dessa i all spelarutbildning.

Spela, lek och lär med fotboll



Aktiv start (0–6/7 år)

- Första mötet med idrotten ska vara positivt, lek- och lustfyllt
- Träning av grundläggande naturliga rörelser sker genom lek
- Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande

1. Fotbollsglädje (6/7–8/9 år)

- Spelet fotboll ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt
- Regelrätt träning är underordnat leken som inlärningsmetod
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion
- Att behärska kroppen i olika rörelsemönster (motorik) ger en bra grund för långsiktig utveckling i fotboll

2. Lära att träna (8/9–11/12 år)

- "Den gyllene åldern för motorisk inläring"
- Barnen börjar förstå vad träning innebär och långsamt börjar den få betydelse i kombination med leken

- Träning är fortsatt det viktigaste momentet för utveckling, även om match på barnens villkor är en naturlig del av fotbollen
- Skillnaderna mellan olika barn ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt

3. Träna för att lära (11/12–12/15)

- I den här fasen börjar en del ungdomar vara redo för att ta större språng i utvecklingen
- Det är inte ovanligt att träningsmängden ökar kraftigt under den här perioden. Det innebär att de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt för idrotten. Stegringen i träningen av de olika färdigheterna bör ske utefter den individuella mognadsgraden
- Även om ungdomsspelaren börjar bli relativt duktig på vissa moment återstår mycket träning och insamlande av erfarenhet för att bli riktigt bra
- Det är fortsatt viktigt att fokusera på prestation och långsiktig utveckling – att vinna matcher är underordnat
- Många ungdomar slutar under den här perioden. Detta bör minimeras genom att arbeta långsiktigt och systematiskt med spelarutbildningsplaner och bra organisation



4. Träna för att prestera (15/16–21/23 år)

- I den här fasen gör vanligtvis blivande elitspelare valet att satsa helhjärtat på fotbollen.
- Fysiska, tekniska, taktiska samt psykologiska färdigheter slipas i detalj och ökar i intensitet under fasens gång
- Fotbollsspelaren utbildas inte bara i teknik och spelförståelse utan även delar som nutrition, psykologi, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer
- Individuell träning och feedback har fortsatt stor och ökande betydelse
- Matchandet ökar också i betydelse under perioden

Träna för att nå din topp

(18/19 år och uppåt)

- 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 hit och få en fortsatt bra utveckling

- Här krävs mycket kvalitativa träningsmetoder samt träningsfaciliteter, dessutom ska medicinsk- och idrottsvetenskaplig expertis in för att säkerställa professionell verksamhet
- Är förutsättningarna optimala ökar också sannolikheten för att spelarna presterar på topp

Hälsa och aktivt liv

Även om jakten på landslagsspelare är vad som uppmärksammas mest är det hälsoperspektivet – att få barn intresserade av fysisk aktivitet – som är fotbollens främsta mål.

Förr eller senare slutar alla med sina aktiva karriärer. Oavsett när man avslutar sin fotbollskarriär är det viktigt för idrotten i allmänhet och fotbollen i synnerhet att skapa möjligheter för ett fortsatt aktivt liv och en fortsatt glädje med idrotten. Fotboll är en aktivitet som de flesta kan vara med på och som kan utövas långt upp i åldrarna.



LÄRANDE

Motivation och passion

Tränarens mest betydelsefulla uppgift för att få fram duktiga spelare är att skapa självbestämmande motivation, passion och välmående. Den uppgiften är helt grundläggande för framgång. För att skapa de bästa förutsättningarna behöver tränare och spelare tillsammans tillmötesgå tre grundläggande behov som ökar den självbestämmande motivationen:

Självständighet, som innebär att spelaren kan påverka sin situation och öka sin upplevelse av att ha inflytande och egen drivkraft.

Egen hög kompetens, vilket betyder att spelaren vill känna sig duktig på saker och klara av dem på egen hand.

Tillhörighet i en grupp, det vill säga att identifiera sig med, känna sig trygg och omhändertagen samt ha betydelse för gruppen. I det ingår också att känna glädje och mening i gruppen.



Så skapas passion för fotboll

Passion beskriver något mer än stark självbestämmande motivation, det beskriver när individen har integrerat aktiviteten i sin identitet. I fallet med fotboll har individen blivit fotbollsspelare och han eller hon identifierar sig med fotboll – "är fotbollsspelare" – och har den grundläggande byggstenen för att orka träna den mängd timmar med tillräcklig kvalitet för att ha möjligheten att utvecklas – så bra som möjligt, så länge som möjligt.





”Enhanced guided discovery”

I *matchlik träning* är syftet att lära sig spelet genom matchlika situationer som skapar möjligheter för spelaren att fatta egna beslut och hitta kreativa lösningar, antingen på egen hand eller genom s.k. *enhanced guided discovery*. Det bästa lärandet sker när spelaren inte blir informerad eller anvisad hur utförandet ska gå till, men däremot får stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar och ger guidning i önskad riktning. Det kan exempelvis ske genom frågetekniker och positiv feedback, bra konstruerade övningar som leder till egen upptäckt, uppgifter med egen reflektion, problemlösningstekniker och andra material eller metoder som leder till egna initiativ från spelaren.

Kärnan i metoden är att spelaren på egen hand, med hjälp av klok guidning, ska hitta den lösning som individuellt passar bäst. Om träningen ger möjlighet att förstå helheten i spelet, ökar också spelarens självbestämmande motivation.

”Med matchlik träning

kommer spelare att upptäcka

vad de ska göra i spelet,

inte genom att tränaren säger åt dem,

men genom att de själva upplever det.”

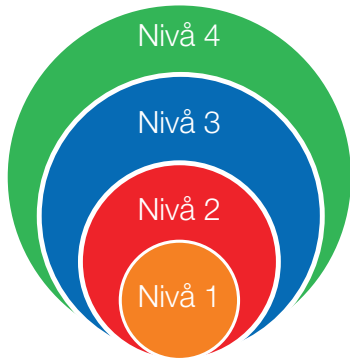
(Översatt från
Martens, 2012)

Matchlik träning med enhanced guided discovery

- Utgå från helheten i spelet och förfina delarna efterhand
- Använd övningar som liknar matchsituationer
- Träningar ska vara varierade och därmed roliga och positiva för självbestämmande motivation
- Träningar är organiserade på ett sätt som gör att eget beslutsfattande och egen upptäckt stimuleras
- Återkopplingen från tränaren ska innehålla främst frågetekniker och positiv feedback
- Spelare ska ha inflytande på träning och utveckling efter deras mognad och kompetens
- Spelare ska bli stegvis mer oberoende av tränaren genom att vara involverade i träning, planering och lärande
- Träningsmiljön ska vara prestationsinriktad

MÅLBILD

Spelarutbildningsplanen är indelad i fyra nivåer, från 6–19 år, där varje nivå har en egen målbild. Det som spelaren lär sig på en nivå finns med, förstärks och utökas på nästa nivå upp tills dess att målbilden är fullt utbyggd vid 19 års ålder. Det är viktigt att betona att de moment spelaren lärt sig på en nivå sedan finns med, utvecklas och används genom hela fotbollskarriären.



Lärandet i spelarutbildningsplanen sker stegvis, där målbilden efterhand utökas.

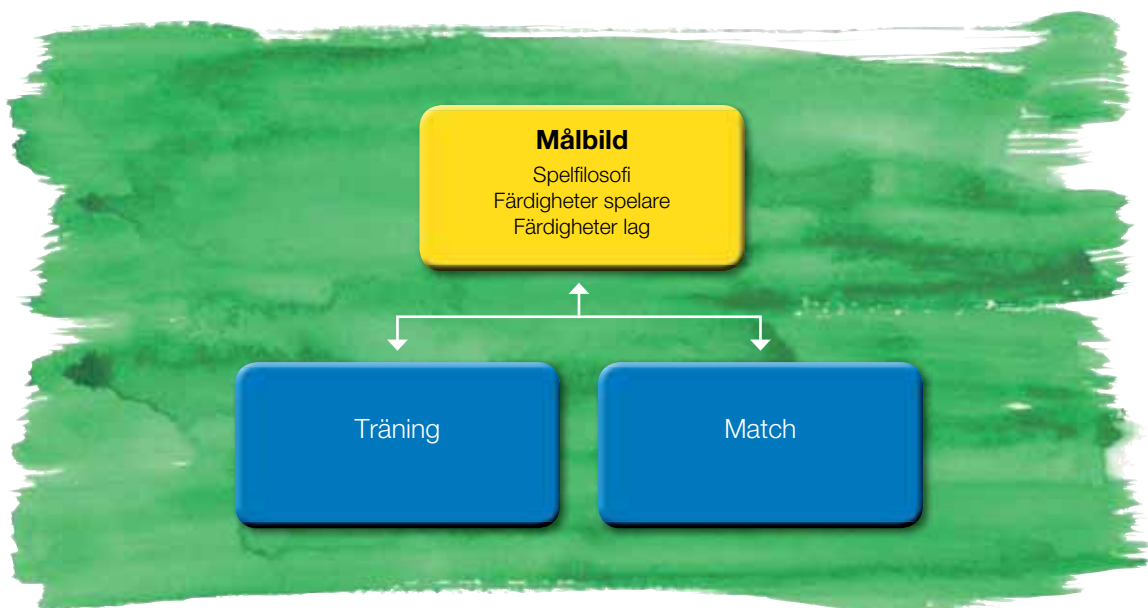
Eftersom nivåerna sträcker sig över flera år bör tränaren anpassa målbilden efter varje ny säsong. Med andra ord, bryta ned nivåns målbild till delmål för varje säsong och på så sätt successivt sträva efter att nå nivåns målbild. Målbilden består och beskrivs av *Spelfilosofi*, *Färdigheter spelare* och *Färdigheter lag*, och styr lärandet för varje nivå.

Målbildens första del, *Spelfilosofi*, belyser på ett generellt sätt målen för spelarutbildningsplanen. De andra delarna, *Färdigheter spelare* och *Färdigheter laget*, beskriver på ett mer detaljerat sätt den första delen.

Målbilden förmedlar ett så kallat arbetssätt – ett sätt att spela fotboll på – oberoende av utgångspositioner och spelartyper. Lagets utgångspositioner och hur olika spelartyper ska komplettera varandra överläts i planen till respektive tränare och lag att besluta om.

Idén är att målbilden används som riktlinjer, vägledning och mål att sträva mot. Avsikten är att det ska vara vägledning och strävan mot det man vill ska ske ofta under spelet, men inte svaret på alla tänkbara situationer. Exempelvis förespråkas en speluppbyggnad med passningsspel och kontroll vilket medför att det ofta kommer att vara bättre att spela sig framåt i planen med korta passningar efter marken. Det motsäger inte att en lång passning med bibehållen kontroll också kan vara ett bra alternativ.

Det finns många olika sätt att spela fotboll på och det är upp till varje tränare och förening att själva bestämma det arbetssätt som ska präglade spelarutbildningen. Men för den tränare och förening som vill göra andra prioriteringar eller anpassningar i en egen spelarutbildningsplan är förhoppningen att den här målbilden kan vara inspiration eller en bas att utgå ifrån.



Målbilden styr träning och match.

Spelfilosofi

NIVÅ 1	NIVÅ 2	NIVÅ 3	NIVÅ 4
Lagspel Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när vi har bollen och deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen.	Positionsbestämt lagspel Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när vi har bollen och deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen, utifrån sin position	Positionsbestämt lagspel Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när vi har bollen och deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen, utifrån sin position	Positionsbestämt lagspel Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när vi har bollen och deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen, utifrån sin position
			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.
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.
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.
	Passningsinriktat spel Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken.	Passningsinriktat spel Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framförallt på marken.	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, framförallt på marken men även i luften.
Skapa målchans och avsluta Avslut skapas genom och att utmana, dribbla, och finta.	Skapa målchans och avsluta Avslut skapas med dem s.k. anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision.	Skapa målchans och avsluta Avslut skapas med passningsspel och dem s.k. anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna.	Skapa målchans och avsluta Avslut skapas genom passningsspel och dem s.k. anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet och med båda fötterna.
		Snabba omställningar Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.	Snabba omställningar Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar man snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövrar man bollen direkt om man kan och indirekt om man behöver.
	Bollorienterat försvarsspel Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel	Bollorienterat försvarsspel Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetsätt är s.k. zonmarkering och/eller positionsförsvar.	Bollorienterat försvarsspel Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetsätt är s.k. zonmarkering och/eller positionsförsvar.
Press på bollhållaren Spelarna pressar för att erövra bollen.	Press på bollhållaren Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.	Press på bollhållaren Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.	Press på bollhållaren Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.
		Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.	Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

MÅLBILD



Färdigheter laget

NIVÅ 1	NIVÅ 2	NIVÅ 3	NIVÅ 4
Fotboll är ett lagspel Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.	Fotboll är ett lagspel Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.	Fotboll är ett lagspel Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.	Fotboll är ett lagspel Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.
	Skapa spelbredd och speldjup Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.	Skapa spelbredd och speldjup Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.	Skapa spelbredd och speldjup Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.
		Bollen i rörelse Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet.	Bollen i rörelse Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt och fart i passningsspelet.
		Flera passningsalternativ Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).	Flera passningsalternativ Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).
			Centralt – kant Spela centralt om det går, och till kanten om det behövs.
	Numerära överlägen Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.	Numerära överlägen Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.	Numerära överlägen Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.
Djupledsspel Sträva efter att spela framåt i djupled.	Djupledsspel Sträva efter att spela framåt i djupled.	Djupledsspel Sträva efter att spela framåt i djupled.	Djupledsspel Sträva efter att spela framåt i djupled.
	Uppflyttning i anfallsspel Flytta upp laget när bollen spelas framåt.	Uppflyttning i anfallsspel Flytta upp laget när bollen spelas framåt.	Uppflyttning i anfallsspel Flytta upp laget när bollen spelas framåt.
		Kollektiva försvarsmetoder Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.	Kollektiva försvarsmetoder Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.
Pressa med närmsta spelare Pressa bollhållaren.	Pressa med närmsta spelare Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.	Pressa med närmsta spelare Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.	Pressa med närmsta spelare Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.
			Snabba omställningar Kontra med ett snabbt djupledsspel om den möjligheten finns när laget erövrar bollen. Om det egna laget förlorar bollen försök att återerövra bollen direkt, om inte det är möjligt täck dem farligaste ytorna och försök att erövra bollen i ett senare läge.

Färdigheter spelare

NIVÅ 1	NIVÅ 2	NIVÅ 3	NIVÅ 4
Speluppfattning – perception Lyft blicken så att du kan se spelet.	Speluppfattning – perception Lyft blicken så att du kan se spelet.	Speluppfattning – perception Orientera dig, lyft blicken så att du kan se och uppfatta spelet.	Speluppfattning – perception Orientera dig, lyft blicken så att du kan se och uppfatta spelet.
		Snabb omställning Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.	Snabb omställning Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.
	Spelbarhet Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.	Spelbarhet Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.	Spelbarhet Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.
			Spela enkelt Försvara inte situationer eller ta onödiga risker med bollen. Passa om du kan, dribbla om du behöver.
	Rättvänd Sträva alltid efter att bli rättvänd.	Rättvänd Sträva alltid efter att bli rättvänd.	Rättvänd Sträva alltid efter att bli rättvänd.
	Mottagning Var medveten om vad du vill göra med bollen innan du får den. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.	Mottagning Var medveten om vad du vill göra med bollen innan du får den. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.	Mottagning Var medveten om vad du vill göra med bollen innan du får den. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.
			Få tillslag Minimera antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel och passningsspel.
	Passningar på marken och noggrannhet Passa bollen efter marken så ofta som möjligt.	Passningar på marken och noggrannhet Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.	Passningar på marken och noggrannhet Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.
Driv framåt Driv bollen framåt om du har yta framför dig.	Driv framåt Driv bollen framåt om du har yta framför dig.	Driv framåt Driv bollen framåt om du har yta framför dig.	Driv framåt Driv bollen framåt om du har yta framför dig.
Beslutsam 1 mot 1 Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet kom på försvarssida och försök erövra bollen.	Beslutsam 1 mot 1 Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet kom snabbt på försvarssida och försök erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför din motståndare.	Beslutsam 1 mot 1 Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen om du kan genom bra press eller genom att bryta framför din motståndare.	Beslutsam 1 mot 1 Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen om du kan genom bra press eller genom att bryta framför din motståndare.
Avsluta Skjut om du kan.	Avsluta Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision.	Avsluta Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.	Avsluta Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.

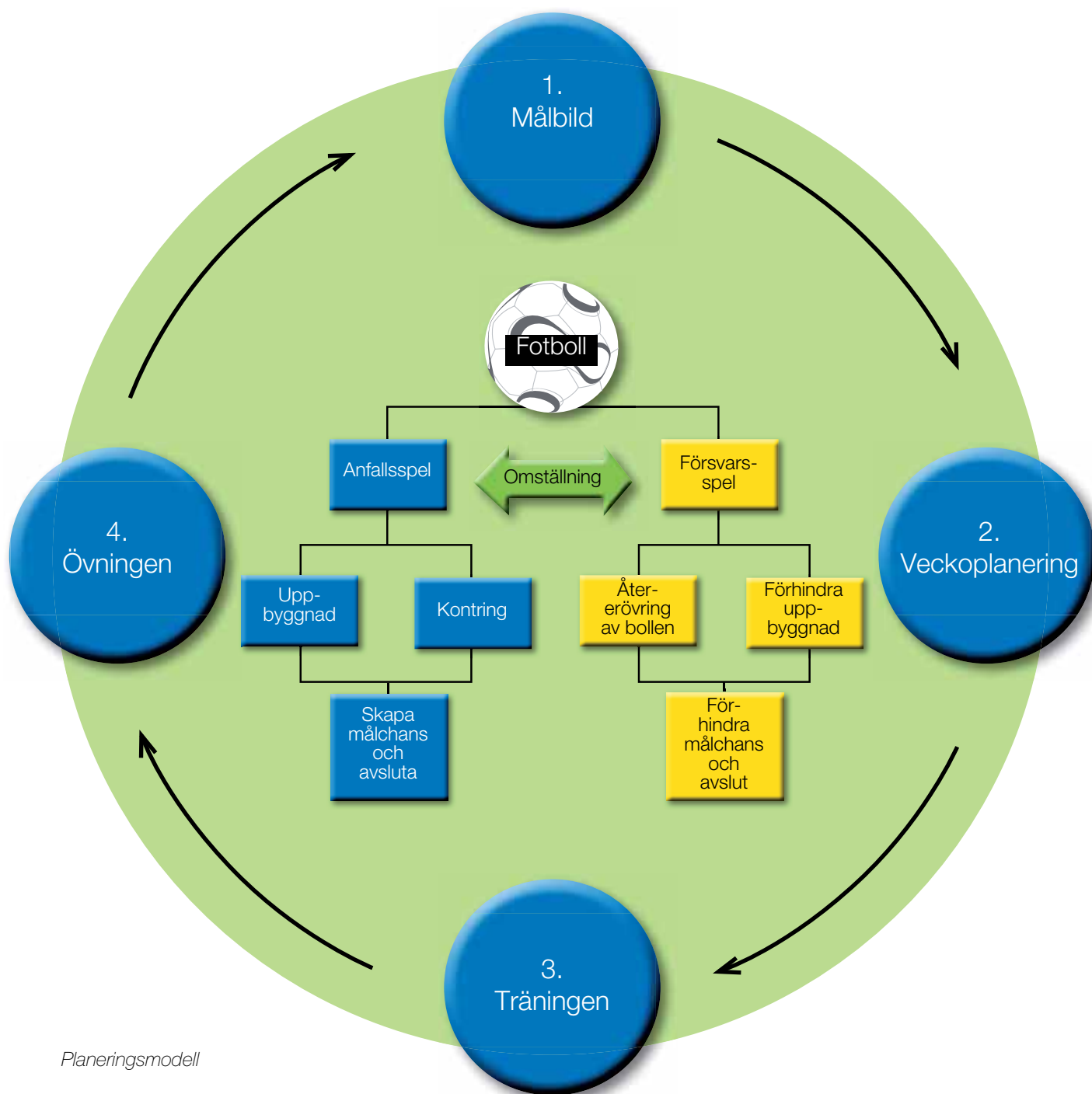
PLANERING

Utifrån föreningens/lagets mål krävs en planering som gör vägen till målet tydligt. Att planera årets verksamhet, från helhet ner till delar, innebär en kvalitetssäkring. Att veta vad, varför och hur det ska gå till innebär trygghet för både tränare, spelare och föräldrar.

”Tränarens arbete börjar långt innan aktiviteten börjar på fotbollsplanen.”

Yvonne Ekroth, förbundskapten flicklandslagen

Alla steg i planeringen utgår från modellen *Spelets skeenden*. Målbilden bryts ned i en veckoplanering. Veckoplaneringen bestämmer vilka delar av spelet man ska utveckla i träningarna. Träningen byggs upp med övningar.



Planeringsmodell



Organisationen runt träningen är ofta avgörande för hur väl målbilden uppfylls. I figuren till höger ges några förslag på organisatoriska detaljer som underlättar genomförandet av träningen.

Träning – organisation

Tid	<ul style="list-style-type: none">• Träningens längd?• Tid/övning?• Korta samlingar, pauser och köer• Snabba förflyttningar mellan övningarna
Yta	<ul style="list-style-type: none">• Yta för träning och övningar?• Genomtänkt "dukning" för att få flyt i träningen
Material	<ul style="list-style-type: none">• Vad behövs?• En boll/spelare• Strategi för att plocka undan
Antal	<ul style="list-style-type: none">• Antal spelare/ledare?• 4–10 spelare/ledare• Hur många spelare i övningarna?• Förbered lagindelning/gruppindelning



NIVÅ 1

FOTBOLLSGLÄDJE 6/7–8/9 ÅR

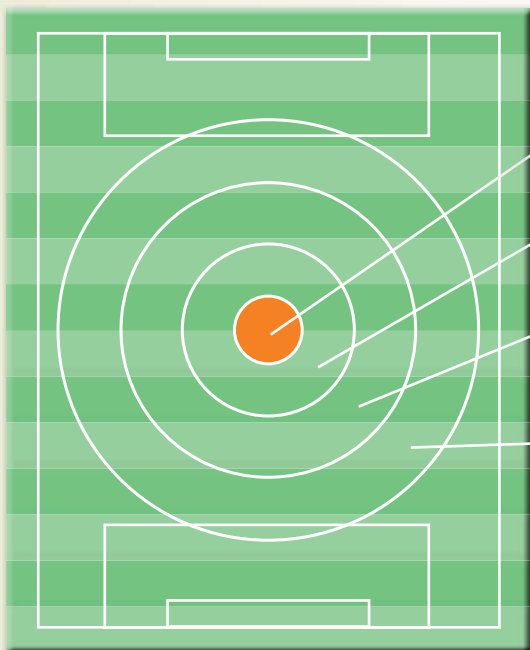
FYSISK UTVECKLING	PSYKOSOCIAL UTVECKLING	
Inleds med en liten växtspurt, därefter en lugn period	Stor fantasi	Egocentrisk
Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar	Mindre utvecklad uppmärksamhet	Vill vara i centrum
Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små	Svårt att lyssna på längre instruktioner	Liten förståelse för lagaktiviteter
Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum, t ex springa, hoppa, fånga, sparka	Kan oftast bara fokusera på en sak	Självuppfattningen börjar att utvecklas
Finmotorik är ännu ej utvecklad (t ex öga-hand- och öga-fot-koordination)	Förmågan att analysera är begränsad	Rutiner är trygghet
Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten och den vanliga fotbollssträningen ger tillräcklig träning	Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum	Behöver mycket positiv feedback
Anaeroba systemet (t ex styrka och det s.k. mjölksyrasystemet) är ännu ej utvecklat		Deltar i fotboll för att det är roligt

Tränarstil

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

Träningen karaktäriseras av

- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Glädje



Spelaren

Individuellt spel

Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

Spelets utveckling

Målbild – Spelfilosofi

Lagspel

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när vi har bollen och alla spelare deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen.

Kontrollera bollen

Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar för att erövra bollen.

Målbild – Färdigheter laget

Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Pressa med närmsta spelare

Pressa bollhållaren.

Målbild – Färdigheter spelare

Speluppfattning och perception

Lyft blicken så att du kan se spelet.

Driv framåt

Driv bollen framåt om du har yta framför dig.

Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom på försvarssida och försök att erövra bollen.

Avsluta

Skjut när du kan.



NIVÅ 1

FOTBOLLSGLÄDJE 6/7–8/9 ÅR

Psykologiska färdigheter

Uppleva egen kompetens
Känsla av att kunna påverka själv
Tillhörighet i gruppen
Göra sitt bästa
Jämföra sig med sig själv

Färdigheter utespelare

Driva
Vända
Skott
Utmana, finta och dribbla
Försvarssida
Press

Färdigheter målvakt

Fånga bollen
Kasta sig
Kasta ut bollen
Skjuta ut bollen på volley
Igångsättning
Skott

Fysiska färdigheter

Hoppa
Springa
Kasta
Fånga
Balansera
Snabbhet (korta sträckor och i form av lek)
Koordination

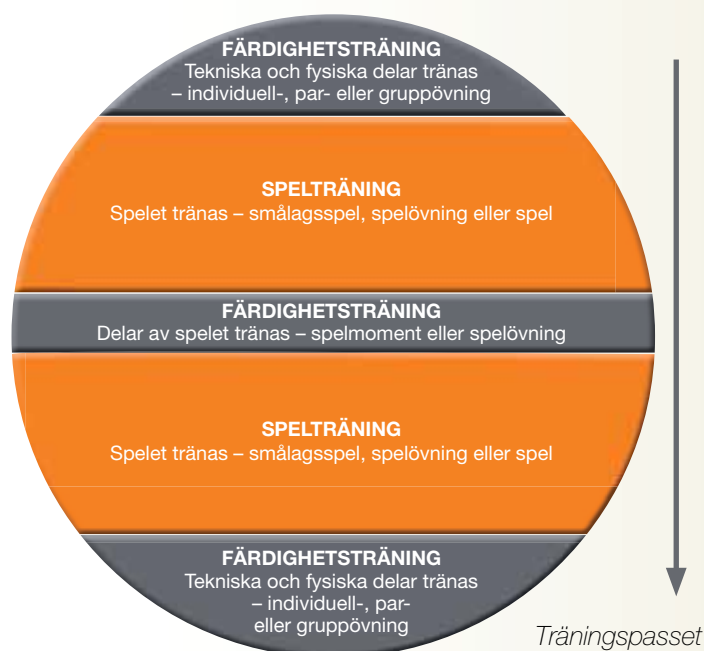


Träning

VECKOPLANERING 2 TRÄNING OCH 1 MATCH – NIVÅ 1			
ANTAL TRÄNINGAR/VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	MATCH
VAD TRÄNA	<ul style="list-style-type: none"> Anfallsspel Försvarsspel 	<ul style="list-style-type: none"> Anfallsspel Försvarsspel 	<ul style="list-style-type: none"> Anfallsspel Försvarsspel
VAD TRÄNA FYSIK	<ul style="list-style-type: none"> Koordination - Balans - Öga – hand – fot Snabbhet - Reaktion - Sprint 	<ul style="list-style-type: none"> Koordination - Balans - Öga – hand – fot Snabbhet - Reaktion - Frekvens 	

Veckoplanering

- För denna nivå bygger målvaktsträningen på att utveckla de motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare i laget behöver denna typ av träning varför alla spelare ska vara med i övningarna. Som upplägg rekommenderas att 1–2 träningar på våren samt att 1–2 träningar på hösten har detta träningsinnehåll.



Match

Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
6-7 år	4 mot 4	3	4 x 10	20 x 15	2 x 1,5 meter käppar/koner
	5 mot 5	3	2 x 20	30 x 20	2 x 3 meter
8-9 år	5 mot 5	3	2 x 20	30-35 x 20-25	2 x 3 meter

- 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 göra sitt bästa
- Fair Play

NIVÅ 2

LÄRA FÖR ATT TRÄNA 8/9–11/12 ÅR

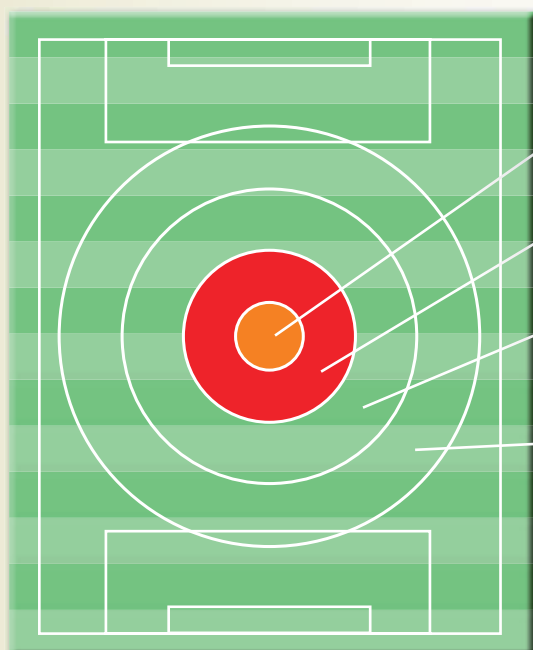
FYSISK UTVECKLING	PSYKOSOCIAL UTVECKLING	
Lugn tillväxtperiod	Begränsad uppfattningsförmåga	Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två)
Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor är fortfarande minimal	Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt	Börjar förstå sociala roller
Förändringar av kroppsformen sker. Kroppens proportioner förändras (t ex kroppens tyngdpunkt ändras)	Förståelse för tid och rum utvecklas men är begränsad av oförmågan till att göra flera saker samtidigt	Självkänedom och kroppsuppfattning är fortfarande ömtåligt
Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt	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
Gyllene ålder för att lära sig idrottsspecifika färdigheter		Imiterar idrottsidoler
Förbättrad koordinationsförmåga		Stort behov av beröm och positiv feedback
Fortfarande inlärningsperiod för allsidig motorisk träning		Deltar fortfarande i idrottandet för att det är roligt

Tränarstil

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

Träningen karaktäriseras av

- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Positioner under spelträningen
- Små ytor
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Glädje



Spelaren

Individuellt spel

Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

Spelets utveckling

Målbild – Spelfilosofi

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare i det egna laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen utifrån sin position.

Skapa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytor stora och skapar tid med bollen.

Kontrollera bollen

Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled.

Passningsinriktat spel

Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas med följande anfallsvapen: utmana, dribbla, väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision.

Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och för att förhindra motståndarnas djupledsspel.

Målbild – Färdigheter laget

Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.

Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och efter att undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

Målbild – Färdigheter spelare

Speluppfattning och perception

Lyft blicken så att du kan se spelet.

Spelbarhet

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.

Rättvänd

Sträva alltid efter att bli rättvänd.

Mottagning

Var medveten om vad du vill göra med bollen innan du får den. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt.

Driv framåt

Driv bollen framåt om du har yta framför dig.

Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida och försök erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför din motståndare.

Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision.



NIVÅ 2

LÄRA FÖR ATT TRÄNA 8/9–11/12 ÅR

Psykologiska färdigheter

Uppleva egen kompetens
Känsla av att kunna påverka själv
Tillhörighet i gruppen
Göra sitt bästa
Jämföra sig med sig själv
Fatta egna beslut på planen
Positiv feedback mellan spelare

Färdigheter utespelare

Driva
Vända
Skott
Passning, kort
Mottagning
Utmana, finta och dribbla
Väggspel
Spelbarhet
Spelavstånd
Spelbredd
Speldjup
Uppflyttning
Försvarsida
Press
Markering

Färdigheter målvakt

Fånga bollen
Kasta sig
Kasta ut bollen
Skjuta ut bollen på volley
Boxa bollen
Hoppa upp
Förflytta sig
Igångsättning
Skott
Djupledsspel/friläge

Fysiska färdigheter

Motorik
Rörlighet
Koordination
Reaktion och snabbhet (korta sträckor i form av lek)
Balans
Bålstabilitet

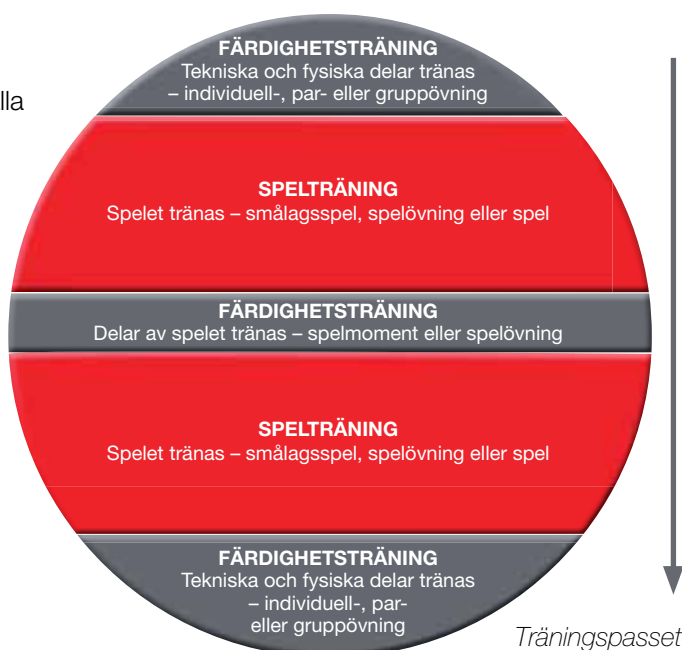


Träning

VECKOPLANERING 3 TRÄNINGAR OCH 1 MATCH – NIVÅ 2				
ANTAL TRÄNINGAR/ VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 3	MATCH
VAD TRÄNA	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
VAD TRÄNA FYSIK	Koordination - Balans - Öga – hand – fot - Rytm Snabbhet - Reaktion - Frekvens Styrka - Bålstabilitet	Koordination - Balans - Öga – hand – fot - Rumsuppfattning Snabbhet - Frekvens - Sprint	Koordination - Balans - Öga – hand – fot - Rytm Snabbhet - Reaktion - Sprint Styrka - Bålstabilitet	

Veckoplanering

- För denna nivå bygger målvaktsträningen på att vidareutveckla de motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare i laget behöver denna typ av träning, därför ska alla spelare vara med i övningarna. Som upplägg rekommenderas att 3-4 träningar på våren samt 3-4 träningar på hösten har detta träningsinnehåll.



Match

Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid (min)	Yta (m)	Målstorlek (m)
8-9	5 mot 5	3	2 x 20	30-35 x 20-25	2 x 3 meter
10 år	5 mot 5	4	2 x 25	35-40 x 20-25	2 x 3 meter
	7 mot 7	4	2 x 25	50 x 30-35	2 x 5 meter
11-12 år	7 mot 7	4	2 x 30	50 x 30-35	2 x 5 meter

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare.
- Alla spelar lika mycket
- "Spela som vi tränar"
- Prova olika positioner
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och göra sitt bästa
- Fair Play

NIVÅ 3

TRÄNA FÖR ATT LÄRA 11/12–15/16 ÅR

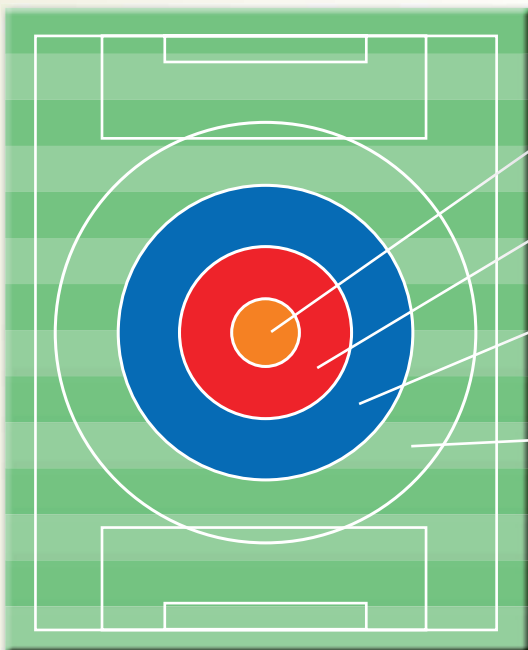
FYSISK UTVECKLING	PSYKOSOCIAL UTVECKLING	
Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor börjar ske i samband med tillväxtsspurten	Uppfattningsförmåga förbättras	Spänningar uppstår med vuxna
Tillväxtsspurten sker tidigare för flickor, mellan 10 och 14 års ålder medan pojkarnas tillväxtsspurten kommer något senare, i 12–16-årsåldern	Förmågan att prestera flera saker samtidigt förbättras	Sociala interaktioner mellan män och kvinnor börjar bli viktigt
Centrala nervsystemet är nästan fullt utvecklat – vilket innebär att snabbhet, styrka (lätta vikter t ex egen kroppsvikt), rörlighet, balans och koordination är fullt träningsbara	Kan processa mer information på samma gång	Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott – specialisera sig
Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sin finmotorik	Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut	
Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sina tekniska färdigheter	Förstår förhållandet mellan tid och rum	

Tränarstil

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

Träningen karaktäriseras av

- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvalitén
- Positioner under spelträningen.
- Små och stora ytor
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Korta och långa arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Glädje



Spelaren

Individuellt spel

Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

Spelets utveckling

Målbild – Spelfilosofi

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare i det egna laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen utifrån sin position.

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

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

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.

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.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas med passningsspel och med följande anfallsvapen: 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. Arbets sättet är zonmarkering och/eller positionsförsvar.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och för att förhindra motståndarnas djupledsspel.

Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd

Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.



NIVÅ 3

TRÄNA FÖR ATT LÄRA 11/12–12/15 ÅR

Målbild – Färdigheter laget

Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.

Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

Bollen i rörelse

Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet.

Flera passningsalternativ

Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).

Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och efter att undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Kollektiva försvarsmetoder

Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.

Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

Målbild – Färdigheter spelare

Speluppfattning och perception

Orientera dig, lyft blicken så att du kan se och uppfatta spelet.

Snabb omställning

Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.

Spelbarhet

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.

Rättvänd

Sträva alltid efter att bli rättvänd.

Mottagning

Var medveten om vad du vill göra med bollen innan du får den. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

Driv framåt

Driv bollen framåt om du har yta framför dig.

Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen om du kan genom bra press eller genom att bryta framför din motståndare.

Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.

Psykologiska färdigheter

Uppleva egen kompetens
Känsla av att kunna påverka själv
Tillhörighet i gruppen
Göra sitt bästa
Jämföra sig med sig själv
Fatta egna beslut på planen
Positiv feedback mellan spelare
Utöva egen kontroll
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer
(exempelvis realistiskt självförtroende, stresshantering, koncentration)

Färdigheter utespelare

Driva
Vända
Skott
Passning, kort
Passning, lång
Mottagning
Nick
Utmana, finta och dribbla
Väggspel
Överlappning
Spelbarhet
Spelavstånd
Spelbredd
Speldjup
Uppflyttning
Spelvändning

Djupledsspel
Offensiv omställning
Defensiv omställning
Försvarssida
Brytning
Tackling
Press
Markering
Täckning
Överflyttning – centrering
Uppflyttning – retirering

Färdigheter målvakt

Fånga bollen
Kasta sig
Kasta ut bollen
Skjuta ut bollen på volley med precision
Boxa bollen
Hoppa upp och fånga bollen
Förflytta sig
Ta emot bollen
Passa bollen
Igångsättning
Tillbakaspel
Skott
Djupledsspel/friläge
Inlägg

Fysiska färdigheter

Motorik
Koordination
Styrka (utveckling av allsidig grundstyrka och styrketeknik)
Reaktion och snabbhet
Balans
Rörlighet
Bålstabilitet



NIVÅ 3

TRÄNA FÖR ATT LÄRA 11/12–12/15 ÅR

Träning

VECKOPLANERING 3 TRÄNINGAR OCH 1 MATCH – NIVÅ 3				
ANTAL TRÄNINGAR/ VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 3	MATCH
VAD TRÄNA	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
VAD TRÄNA FYSIK	Snabbhet - Reaktion - Frekvens Styrka - Knäkontroll och bålstabilitet	Koordination - Balans - Öga – hand – fot - Rumsuppfattning - Ryt Snabbhet - Frekvens - Sprint Rörlighet - Dynamisk Styrka - Bålstabilitet	Snabbhet - Reaktion - Sprint Styrka - Knäkontroll och bålstabilitet	

Veckoplanering

- För denna nivå bygger målvaktsträningen på att specialisera de färdigheter som behövs för att agera målvakt. De spelare som valt att vara målvakt agerar målvakt vid varje träningstillfälle. Träna så integrerat som möjligt med laget. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel samt kommunikation och samarbete med utespelare.



Träningspasset

Match

Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
12	7 mot 7	4	2 x 30	50 x 30-35	2 x 5 meter
13	9 mot 9	4 flickor 5 pojkar	2 x 30	65-73 x 50-55	2 x 5 meter
14	9 mot 9	4 flickor 5 pojkar	2 x 30	73 x 55	2,72 x 7,32 meter
	11 mot 11	4 flickor 5 pojkar	2 x 30	94 x 65	2,72 x 7,32 meter
15	11 mot 11	4 flickor 5 pojkar	2 x 40	105 x 65	2,72 x 7,32 meter

- 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 göra sitt bästa
- Fair Play



NIVÅ 4

TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 15/16–21/23 ÅR

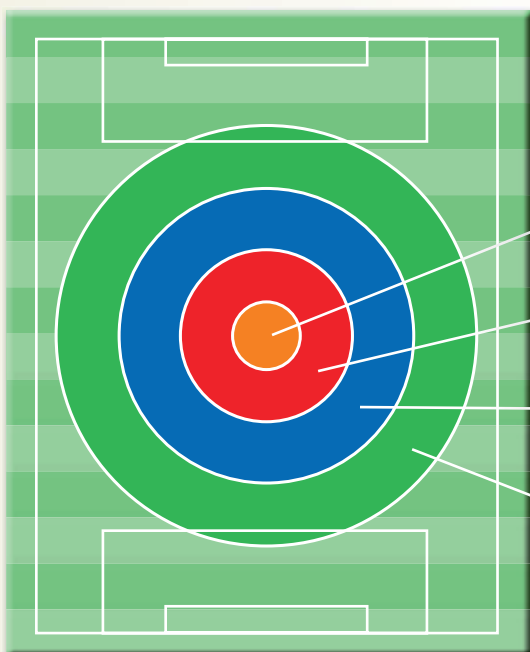
FYSISK UTVECKLING	PSYKOSOCIAL UTVECKLING	
Växande på bredden. Fullständig biologisk mognad	Kritiskt tänkande	Stora och svåra beslut kan uppstå
Den fysiska skillnaden mellan flickor och pojkar är tydligare	Spelaren vill vara delaktig i beslut	Gruppträck kan förekomma och skapa konflikter
Flickor får mer vuxna former vid 16 till 17 års ålder (främst pga. ökad fett- och muskelmassa) och pojkar vid 18 till 21 års ålder (främst ökad muskelmassa)	Analytiskt och kritiskt tänkande fullt utvecklat i slutet av nivån	Självförverkligande och att uttrycka sig är viktigt
Skelettet är färdigutvecklat hos kvinnor i 19–20 års ålder och ungefär 3 år senare hos männen	Förmåga att utvärdera och rätta till	Kompisar viktiga och högt prioriterade.
Eftersom muskelmassan ökar så blir det muskulära systemet mer stabilt och därmed träningsbart	Förmåga att visualisera muntliga instruktioner	Idrottandet blir mer på allvar, höga mål och krav på prestation
Effekten av motorisk träning blir mindre men kan fortfarande förbättras		Individen värderar oberoende högt
Effekten av aerob uthållighetsträning är högre i denna åldersgrupp jämfört med tidigare. Dessutom, eftersom muskel-massan ökar så blir effekten av anaerob träning (styrketräning och s.k. mjölkssyra träning) hög i slutet av den här nivån		Full förståelse och accepterar Behovet av regler, normer m.m.

Tränarstil

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

Träningen karaktäriseras av

- 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
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Glädje



Spelaren

Individuellt spel

Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

Spelets utveckling

Målbild – Spelfilosofi

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare i det egna laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen utifrån sin position.

Snabbt spel

Spelarna uppfattar – värderar – beslutar och agerar på ett snabbt och säkert sätt i alla matchsituationer.

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

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

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.

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.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas genom passningsspel och genom följande anfallsvapen: utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet och med båda fötterna.

Snabba omställningar

Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar man snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövrar man bollen direkt om man kan och indirekt om man behöver.

Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbets sättet är zonmarkering och/eller positionsförsvar.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd

Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.



NIVÅ 4

TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 15/16–21/23 ÅR

Målbild – Färdigheter laget

Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.

Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

Bollen i rörelse

Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt och fart i passningsspelet.

Flera passningsalternativ

Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).

Centralt – kant

Spela centralt om det går, och till kanten om det behövs.

Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och efter att undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Kollektiva försvarsmetoder

Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.

Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

Snabba omställningar

Kontra med ett snabbt djupledsspel om den möjligheten finns när laget erövrar bollen. Om det egna laget förlorar bollen försök att återerövra bollen direkt, om inte det är möjligt täck de farligaste ytorna och försök att erövra bollen i ett senare läge.

Målbild – Färdigheter spelare

Speluppfattning och perception

Orientera dig, lyft blicken så att du kan se och uppfatta spelet.

Snabb omställning

Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.

Spelbarhet

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.

Spela enkelt

Försvara inte situationer eller ta onödiga risker med bollen. Passa om du kan, dribbla om du behöver.

Rättvänd

Sträva alltid efter att bli rättvänd.

Mottagning

Var medveten om vad du vill göra med bollen innan du får den. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

Få tillslag

Minimera antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel och passningsspel.

Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

Driv framåt

Driv bollen framåt om du har yta framför dig.

Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen om du kan genom bra press eller genom att bryta framför din motståndare.

Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.

Psykologiska färdigheter

Uppleva egen kompetens
Känsla av att kunna påverka själv
Tillhörighet i gruppen
Göra sitt bästa
Jämföra sig med sig själv
Fatta egna beslut på planen
Positiv feedback mellan spelare
Utöva egen kontroll
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer
(exempelvis realistiskt självförtroende, stresshantering, koncentration)
Självmedvetenhet
Självreglering

Färdigheter utespelare

Driva
Vända
Skott
Passning, kort
Passning, lång
Mottagning
Nick
Utmana, finta och dribbla
Väggspel
Överlappning
Spelbarhet
Spelavstånd
Spelbredd
Speldjup
Uppflyttning
Spelvändning
Djupledsspel
Offensiv omställning
Kontring
Defensiv omställning
Direkt återerövring
Indirekt återerövring
Förvarssida
Brytning
Tackling
Press
Markering
Täckning
Överflyttning – centrering
Uppflyttning – retirering
Fasta situationer
Taktik

Färdigheter målvakt

Fånga bollen
Kasta sig
Kasta ut bollen
Skjuta ut bollen på volley med precision
Boxa bollen
Hoppa upp och fånga bollen
Förflytta sig
Ta emot bollen
Passa bollen
Igångsättning
Tillbakaspel
Fasta situationer
Skott
Djupledsspel/friläge
Inlägg

Fysiska färdigheter

Styrka och explosivitet
Snabbhet
Rörlighet
Koordination
Anaerob och aerob uthållighet



NIVÅ 4

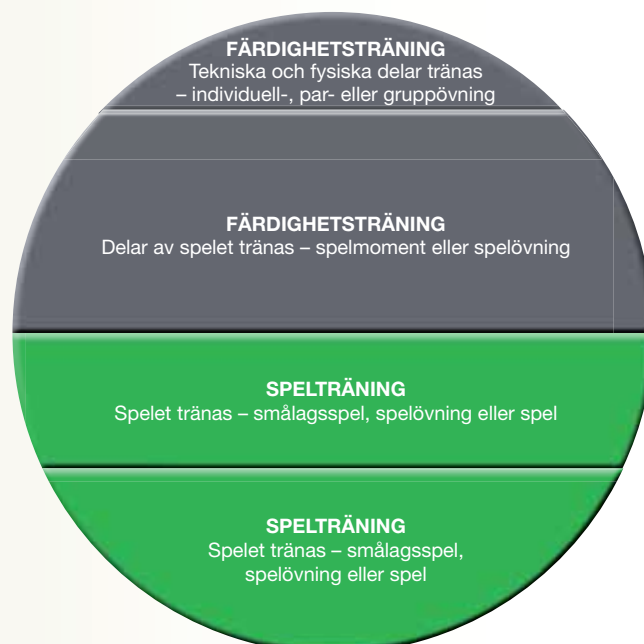
TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 15/16–21/23 ÅR

Träning

VECKOPLANERING 4 TRÄNING OCH 1 MATCH – NIVÅ 4					
ANTAL TRÄNINGAR/ VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 4	TRÄNING 4	MATCH
VAD TRÄNA	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
VAD TRÄNA FYSIK	Snabbhet - Reaktion - Frekvens Styrka - Knäkontroll och bälstabilitet	Koordination - Balans - Öga – hand – fot - Rumsuppfattning - Ryt Snabbhet - Reaktion - Sprint Rörlighet - Dynamisk Styrka - Bälstabilitet	Snabbhet - Reaktion - Frekvens Styrka - Knäkontroll och bälstabilitet - Explosiv	Koordination - Balans - Öga – hand – fot - Rumsuppfattning - Ryt Snabbhet - Frekvens - Sprint Rörlighet - Dynamisk Styrka - Bälstabilitet	
BELASTNING	Hög	Mycket hög	Medel	Låg	Mycket hög
BELASTNINGSKURVA					

Veckoplanering

- För denna nivå bygger målvaktsträningen på att specialisera de färdigheter som behövs för att agera målvakt. De spelare som valt att vara målvakt agerar målvakt vid varje träningstillfälle. Träna så integrerat som möjligt med laget. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel samt kommunikation och samarbete med utespelare.



Träningspasset

Match

Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
15-16	11 mot 11	5	2 x 40	105 x 65	2,72x7,32 meter
17-19	11 mot 11	5	2x45	105 x 65	2,72x7,32 meter

- 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 göra sitt bästa
- Fair Play



SVFF:5 TRÄNARUTBILDNING

PROFESSIONELL 50 DAGAR



DIPLOMKURS 5 dagar (på hemmaplan)

Dagboksarbete 3 veckor (på hemmaplan)

Fördjupning, Studieresa 5 dagar



LEDARSKAP

SPELFÖRSTÅELSE

TEKNIK

TRÄNINGSLÄRA

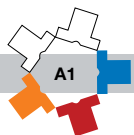
MÅLVAKTSSPEL



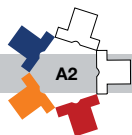
AVANCERAD 17 DAGAR



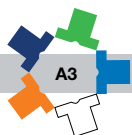
DIPLOMKURS 5 dagar



A1



A2



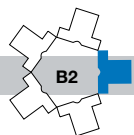
A3

3 x 4 dagar

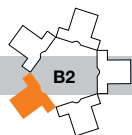
BAS 17 DAGAR



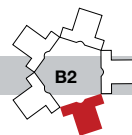
DIPLOMKURS 4 dagar



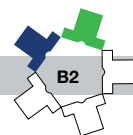
B2



B2

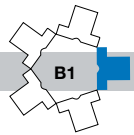


B2

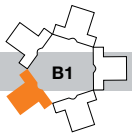


B2

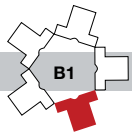
4 x 2 dagar



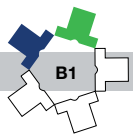
B1



B1



B1



B1

4 x 1 dag



AVSPARK 1 dag

KRAV PÅ TRÄNARPRAKTIK:

Innan Diplomkurs Bas: Två års tränarpraktik.

Innan påbörjad Avancerad kurs: Tre års tränarpraktik varav minst ett som huvudansvarig för 11-mannaspel.

Innan påbörjad Professionell kurs: Tre års tränarpraktik varav minst ett som huvudtränare eller assisterande tränare för 11-mannaspel på högre nationell eller internationell nivå.