



TORSÅNGS IF

SPELARUTBILDNINGSPPLAN

TORSÅNGS IF

Ungdom



INLEDNING

SPELARUTBILDNINGSPLAN

Torsångs IF:s spelarutbildningsplan är framtagen med utgångspunkt i SVFF spelarutbildningsplan och beskriver hur vi kan utveckla fotbollsspelare i vår förening. Syftet med planen är att öka kunskapen hos våra ledare med hjälp av forskning och beprövad erfarenhet och målet med spelarutbildningsplanen är att den ska ge oss vägledning kring hur långsiktigt idrottande och bästa förutsättningar för hur lärande skapas. För att ta del av och förstå Torsångs IF:s spelarutbildningsplan förutsätter det att du som ledare deltar i de utbildningar som anordnas av Dalarnas FF och som handlar om SVFF ledar och spelarutbildningsplan. Vidare fyller den lokala spelarutbildningsplanen syftet att ledare i föreningen ges möjlighet till samsyn om hur spelarna ska utbildas och leder till en trygghet för spelaren. Ledarna talar samma språk och det finns en naturlig stegring i lärandet. Det leder då till att spelare oavsett vilket lag du tillhör får tillgång till samma utbildning

Fotbollskommitten

Torsångs IF

Ungdom

TORSÅNGS IF
Spelarutbildning

REKOMMENDATIONER FÖR PLANERING



Föreningens planering

Det är viktigt att verksamheten i lagen stegras succesivt. Det gäller både det fotbollsmässiga innehållet men även hur ofta spelarna till exempel tränar och spelar match. SvFF har tagit fram rekommendationer för planering i de olika spelformerna. Det är svårt att precisera exakta rekommendationer för hela landet. Varje individ är unik och stort utrymme behöver därför lämnas åt att individanpassa upplägget.

Ett sätt för en förening att jobba med spelarutbildningsplanen kan vara att gå igenom de tips som presenteras under rubriken "Föreningsmiljön". Välj sedan vilka tips som ska prioriteras eller utveckla egna idéer och gör sedan en långsiktig plan utifrån det.

Spelarutbildningsplanen bör vara en återkommande punkt på dagordningen i möten med minst en av föreningens grupper av förtroendevalda, till exempel styrelsen eller ungdomskommittén. Stäm av vad som har gjorts sedan föregående möte och vad som ska göras före nästa möte samt se till att de som jobbar med spelarutbildningsplanen får bra stöd.

Det är möjligt för föreningen att vidareutveckla spelarutbildningsplanen genom att exempelvis ta fram egna riktlinjer kring spelet eller hjälpa ledare med flera övningar. SvFF rekommenderar att föreningar börjar med att jobba med innehållet i SvFF:s spelarutbildningsplan och skapar ett arbetssätt för arbetet. När föreningen har erfarenhet av att jobba med planen är föreningen antagligen bättre förberedd för att ta fram ett eget innehåll och genomföra en anpassad plan.

Rekommendationer för planering

SvFF har tagit fram rekommendationer för planering i de olika spelformerna. Det är svårt att precisera exakta rekommendationer för hela landet. Varje individ är unik och stort utrymme behöver därför lämnas åt att individanpassa upplägget.

Ungdom

TORSÅNGS IF
Spelarutbildning

LAGETS PLANERING



Med utgångspunkt i den långsiktiga planen för spelarnas motivation och utveckling planeras respektive säsong. Spelarutbildningsplanens avsnitt för varje spelform kan ge bra vägledning för vad som kan prioriteras i olika åldrar.

Säsongplanering

Säsongplaneringen består även av praktiska delar som träningsdagar och tider samt deltagande i serier och cuper. Det är viktigt att ta hänsyn till de andra aktiviteter som spelarna håller på med och att utgå från spelarnas perspektiv. Det gäller också att ha förståelse för att spelarna har olika individuella förutsättningar.

Veckoplanering

Den långsiktiga utvecklingen tillsammans med erfarenheter från den senaste matchen bör ligga till grund för veckoplaneringen. Tränaren gör planeringen för hela laget men kan även anpassa den till individuella spelare. Det är viktigt att tänka på helheten för veckan och planera veckans träningar och matcher i förhållande till varandra.

Träningsplanering

Träningarna bör bestå av en blandning av spel och övningar med ett återkommande tema. Spel på träning bör ske med de spelytor och det antal spelare som gäller för spelformen eller med mindre ytor och färre spelare. Övningarna bör utformas så att spelarna får många möjligheter att träna på det aktuella temat så matchlikt som möjligt.

Det är bra om det finns många ledare på träningarna då det ökar möjligheterna att ge alla spelare feedback och uppmuntran. Det är viktigt med en tydlig rollfördelning mellan ledarna för att använda ledarresurserna så effektivt som möjligt. Rollfördelningen kan bland annat ange vem som planerar träningen, vem som ansvarar för vilken övning och vilken ledare som har ett extra ansvar för att stötta målvakterna eller ge individuell feedback.

Match

Matchen bör bygga vidare på träningens tema och där matchgenomgång, coaching under spelet och återkoppling i pausen och efter matchen ska följa en röd tråd. Även i samband med matchen är det viktigt att ha en tydlig rollfördelning mellan ledarna. Några exempel på olika uppgifter under matchen är att hålla i matchgenomgången, uppvärmningen eller bytena. Andra exempel är att ansvara för helheten i spelet, för en särskild lagdel eller för individuell feedback.

SvFF rekommenderar att alla spelare får spela lika mycket och att alla spelare får mycket speltid. Att vara med på en match men få lite speltid kan göra matchupplevelsen långtråkig, särskilt för unga spelare. Då kan det vara bättre att ha flera lag anmälda till seriespel eller att låta spelarna turas om att stå över matcher.

Bra lärande

Bra lärande sker när barn och ungdomar får spela fotboll i olika former och när det finns en koppling mellan träning och match. Ledarnas uppgift är att uppmuntra goda beteenden och försök samt att visa, ge tips och ställa frågor om det som spelarna ska träna på. Detta gäller både på träningar och under matcher, och det är viktigt att ledarskapet är likadant i båda miljöerna. Sträva efter att göra spelarna så delaktiga som möjligt genom att exempelvis ställa frågor och låta spelarnas svar bli vägledande för planeringen av både träningar och matcher.

Ungdom

TORSÅNGS IF
Spelarutbildning



Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år

Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år

Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år

Kollektivt spel
med få spelare

9 mot 9
13-14 år

Kollektivt spel
med flera spelare

11 mot 11
15- år

Kollektivt spel
med hela laget

2010 inledde Svenska Fotbollförbundet ett arbete med att skapa en central plan för lärande. Inledningsvis prioriterades att skapa en spelarutbildningsplan för 6-19-åringar, men under hela arbetet diskuterades spelformer som en viktig del av lärandet. Den första versionen av spelarutbildningsplanen presenterades 2013. Fokus riktades då istället mot spelformer och 2014 bildades en projektgrupp för nya nationella spelformer.

Projektgruppen analyserade nuvarande spelformer i Sveriges 24 distrikt samt i andra länder. Med fokus på barnens bästa och med utgångspunkt i *Fotbollens, spela, lek och lär* samt spelarutbildningsplanen och tränarutbildningen formades sedan ett förslag på nationella spelformer. Det första förslaget presenterades för distriktsförbunden 2016. Distrikten lämnade feedback på förslaget som sedan testades och justerades inför representantskapsmötet 2017 då svensk fotboll beslutade att de nya spelformerna skulle gälla från och med 2019. Det innebär att 2018 blev ett prövoår då de flesta distrikt spelade med de nya spelformerna. 2018 blev därför ett viktigt år där spelformerna testades i större utsträckning även utifrån ett praktiskt perspektiv. Efter fortsatt analys och feedback gjordes ytterligare några justeringar i spelformerna. Från och med 2019 gäller spelformerna i hela landet och är då väl genomarbetade och testade.

Att ha nationella spelformer för barn- och ungdomsfotboll innebär stora möjligheter för svensk fotboll. Bland annat har spelarutbildningsplanen kunnat uppdateras med ett tydligare fokus på matchen som lärtillfälle och en nationell utbildning för domare i barn- och ungdomsfotboll har kunnat tas fram.

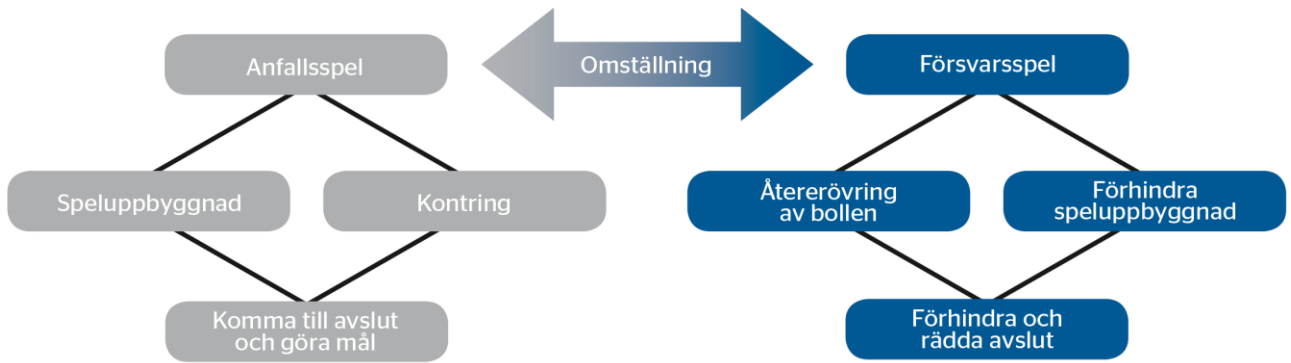
Nu fortsätter arbetet med att implementera spelformerna. Bland annat genom en succesiv anpassning av spelplaner och målstorlekar. Viktigast är dock att implementeringen sker genom att föreningar och ledare låter matchen bli ett lärtillfälle där spelare uppmuntras att våga testa saker från träning. Därför finns från och med 2019 spelformsutbildningar som beskriver det viktigaste för ledare att tänka på i varje spelform utifrån lärande och livslångt intresse för fotboll. Spelformsutbildningarna ska ses som ett komplement till ordinarie tränarutbildningar. Tränarutbildningarna går djupare i spelets alla delar och är fortfarande nödvändiga för att ledare ska ges bästa förutsättningar för att skapa bra lärande både vid matcher och träningar.

Ungdom

TORSÅNGS IF
Spelarutbildning



FOTBOLL



Anfallsspel

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

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

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

Försvarsspel

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

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

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

ANFALLSSPELET DELAS UPP I SPELUPPBYGGNAD OCH KONTRING VILKA BÅDA SYFTAR TILL ATT TA SIG TILL SKEDET KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL. FÖRSVARSSPELET DELAS UPP I FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD, ÅTERERÖVRING OCH FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT. ALLA FÖRSVARSSKEDEN GÅR UT PÅ ATT TA BOLLEN DÄR FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD OCH ÅTERERÖVRING ANNARS KAN LEDA TILL ATT LAGET TVINGAS ÖVERGÅ TILL SKEDET FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT. DENNA UPPDELNING KALLAS FÖR SPELETS SKEDEN OCH BLIR SUCCESIVT TYDLIGARE I SPELET JU ÄLDRE SPELARNÄR.

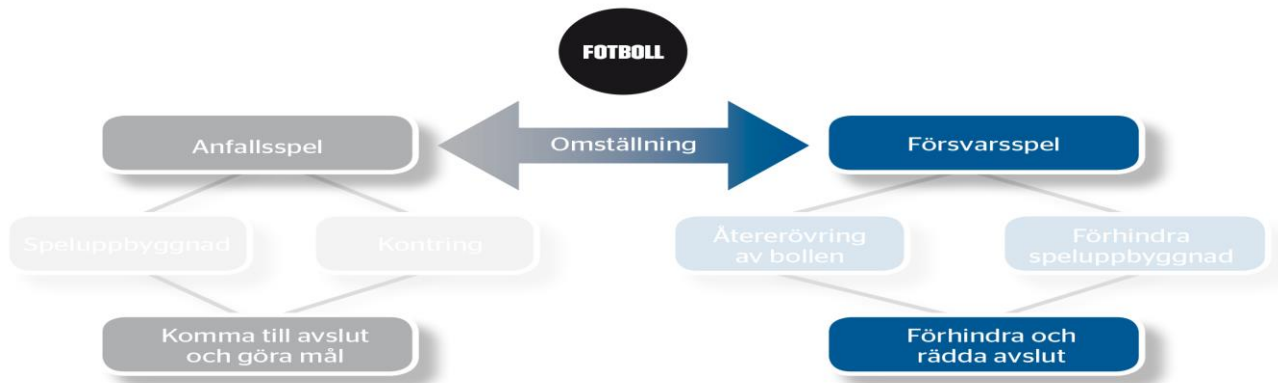
TORSÅNGS IF
Spelarutbildning

Ungdom

7 mot 7

9 mot 9

11 mot 11



I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 är skedena färre för att spelet ska vara enklare att förstå – det kan vara svårt för unga spelare att skilja mellan exempelvis kontring och speluppbyggnad.



Rekommendationer	6-7 åringar	8-9 åringar	10-12 åringar	13-14 åringar	15-19 åringar
Antal träningar i veckan för en spelare	1	1-2	1-3	1-4	1-7 (not 3)
Träningens längd	60 min	60-75 min	60-90 min	60-90 min	60-90 min
Matcher	2-5 poolspel/ cuper per spelare och år. Alla i när-området	2-6 poolspel/ cuper per spelare och år. Alla i när-området	Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong. (not 1)	Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong. (not 1)	Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong. (not 1)
Ledarutbildning	TUC SFU 3 mot 3 (not 2)	TUC SFU 5 mot 5 (not 2)	TUC, TUBU SFU 7 mot 7 (not 2)	TUC, TUBU, MVC, SFU 9 mot 9 (not 2)	TUC, TUBU, TUA, MVC, MVB SFU 11 mot 11 (not 2)
Föräldrautbildning	SFU 3 mot 3 (not 2)	Fotbollens Spela, lek och lära	Fotbollens Spela, lek och lära	Fotbollens Spela, lek och lära	Fotbollens Spela, lek och lära

SvFF har tagit fram rekommendationer för planering i de olika spelformerna. Det är svårt att precisera exakta rekommendationer för hela landet. Varje individ är unik och stort utrymme behöver därför lämnas åt att individanpassa upplägget.

Not 1:
Vid cuper med justerad speltid kan flera matcher spelas på kortare tid.

Not 2:
TUC – Tränarutbildning C
TUBU – Tränarutbildning B ungdom
TUA – Tränarutbildning A ungdom
MVC – Målvaktstränarutbildning C
MVB – Målvaktstränarutbildning B
SFU – Spelformsutbildning

Not 3:
Inklusive skolträningar och andra idrotter.

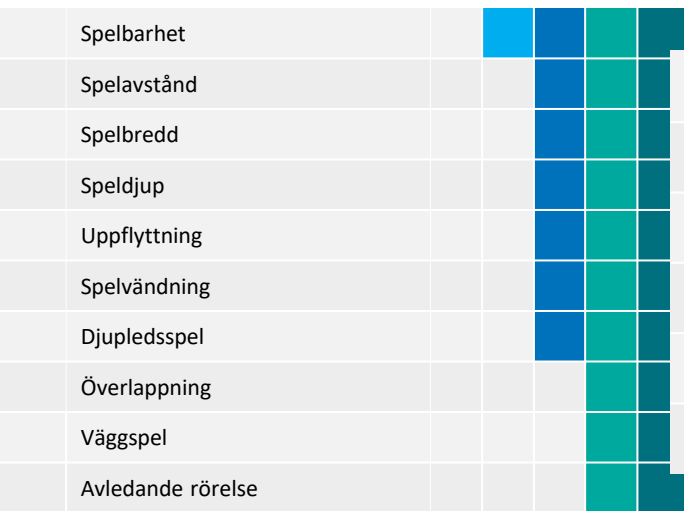
Ungdom

TORSÅNGS IF
Spelarutbildning

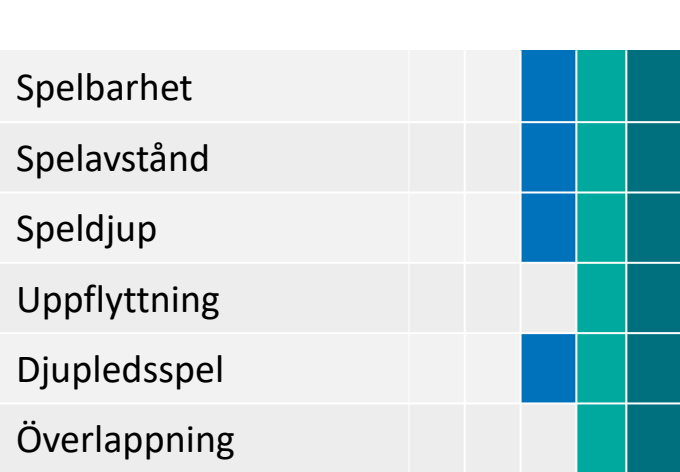
LAGETS METODER ANFALLSSPEL



Speluppbyggnad 3 5 7 9 11 Kontring



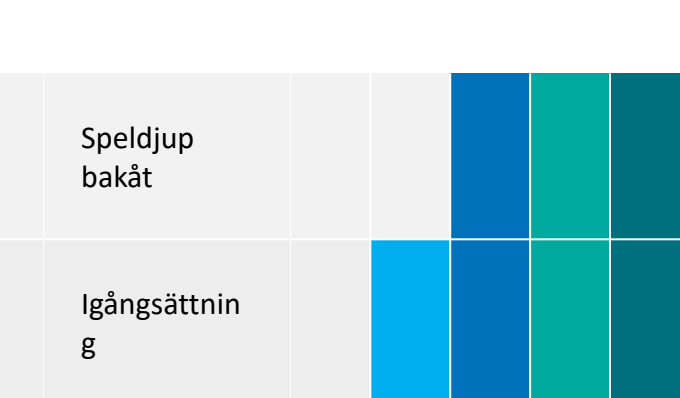
Kontring 3 5 7 9 11



Komma till avslut och göra mål 3 5 7 9 11



Speluppbyggnad 3 5 7 9 11 Målvakt



TORSÅNGS IF
Spelarutbildning

Ungdom
Anfall
Laget



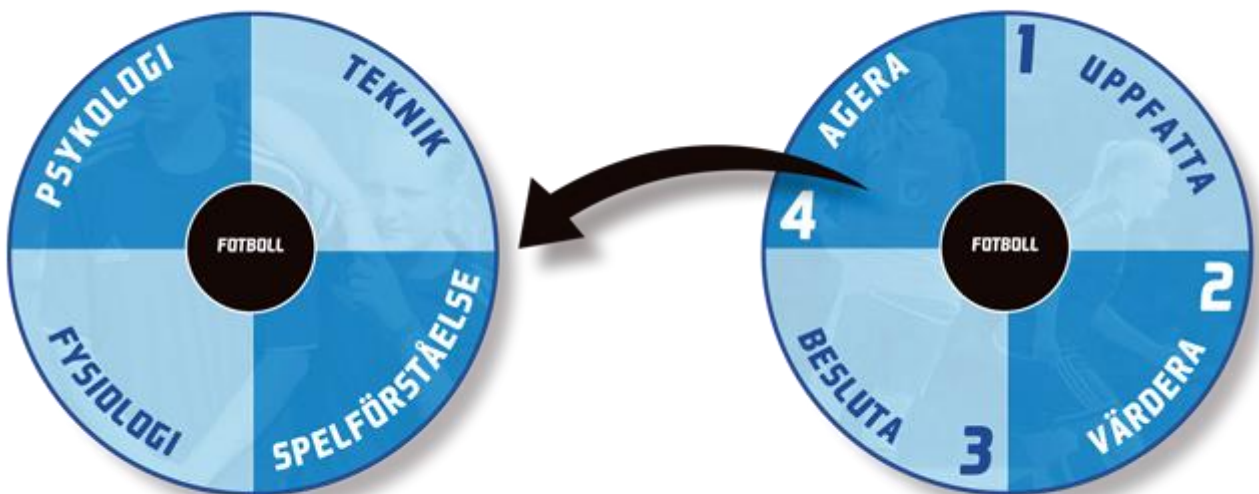
FOTBOLLSAKTION

Fotbollsaktionen och informationsprocessen

Informationsprocessen beskriver spelarnas beslutsfattande på planen. Det är viktigt att spelare tillåts ta egna beslut utan rädsla för att misslyckas. På så vis lär sig spelarna av både lyckade och misslyckade aktioner och märker med tiden vad som fungerar bäst för dem.

Spelarna bör själva ta beslut om hur de ska hantera olika situationer på planen. På så vis påverkar de sin egen utveckling och kommer med tiden att märka vad som fungerar bäst just för dem. Olika lösningar kan fungera olika bra för olika spelare, och genom spelarnas beslut utvecklas olika spelartyper.

Om spelarnas beslutsfattande styrs av andra kan det leda till att de inte får träna på att ta egna beslut. Ledarnas uppgift är att uppmuntra spelarnas försök samt att samtala om olika situationer före och efter träningar och matcher, till exempel genom att ställa frågor om situationerna.



Ungdom

TORSÅNGS IF
Spelarutbildning

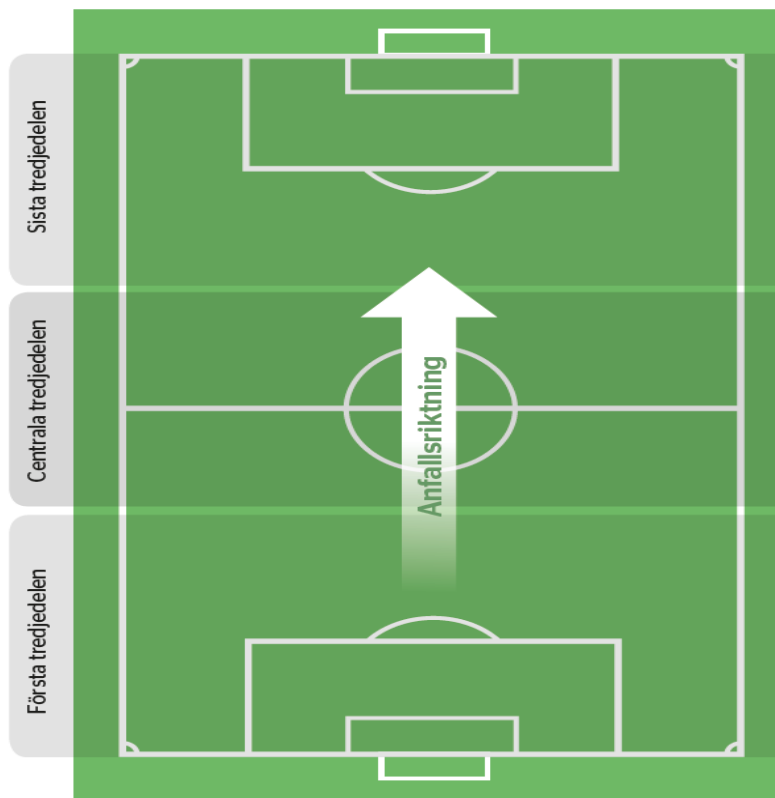


PLANENS INDELNING

Tredjedelar

Planen kan delas in i tredjedelar. Tredjedelarna kan användas som riktmärken i spelet. I försvarsspelet kan laget exempelvis börja pressa i den centrala tredjedelen. I anfallsspelet kan lagets arbetssätt förändras i de olika tredjedelarna. Laget kan till exempel välja att ta större risker i spelet när spelarna är i tredjedelen närmast motståndarnas mål jämfört med när de är i tredjedelen närmast det egna målet.

SvFF rekommenderar att planens tredjedelar introduceras i spelformen 7 mot 7 eftersom spelarna då kan använda retreatlinjerna som ungefärliga riktmärken för tredjedelarna. På så vis blir det tydligt och lätt för spelarna att förstå var de olika tredjedelarna är



Ungdom

TORSÅNGS IF
Spelarutbildning



SPELYTOR

Spelytorna baseras på motståndarnas positioner och är ytorna framför och bakom motståndarnas lagdelar. Det innebär att spelytorna flyttas när motståndarna flyttar sig i djupled. Spelytorna används främst i anfallsspelet och kan hjälpa både bollhållaren och medspelarna att ta beslut. Exempelvis är det ofta fördelaktigt om bollhållaren kan förflytta bollen till spelyta framför samtidigt som medspelarna bör erbjuda passningsalternativ i olika spelytor.

SvFF rekommenderar att spelytor introduceras i spelformen 9 mot 9 eftersom offsideregeln gör att spelytorna framgår tydligare.



Ungdom

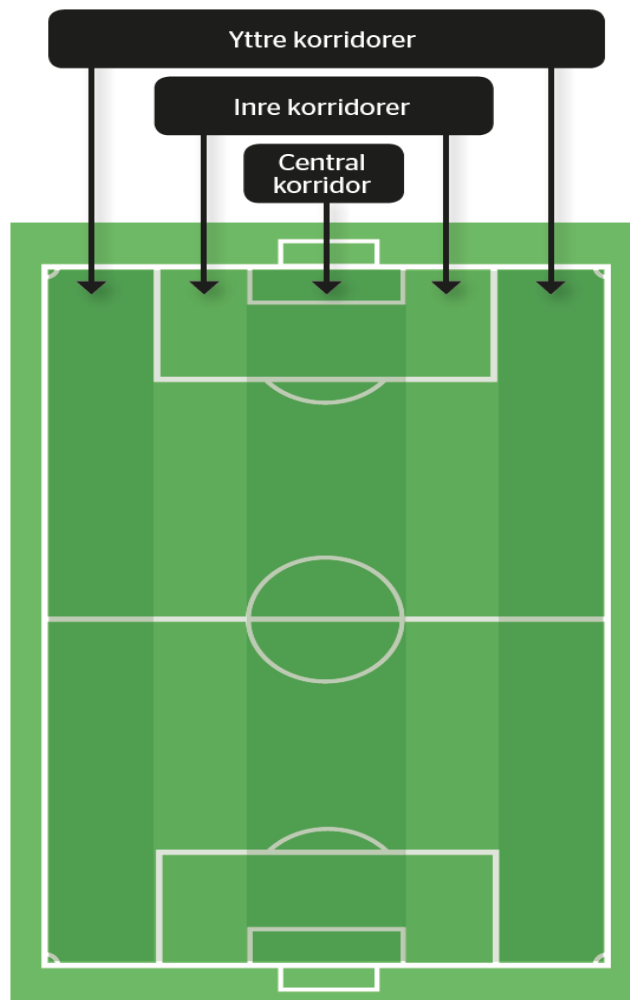
TORSÅNGS IF
Spelarutbildning



KORRIDORER


Korridorerna delar planen i sidled och är bra riktmärken för bland annat överflyttning och centrering i försvarsspelet. I anfallsspelet kan korridorerna hjälpa laget att formera sig för att kunna förflytta bollen över stora ytor exempelvis vid spelvändningar.

SvFF rekommenderar att korridorerna introduceras i spelformen 11 mot 11 eftersom planen då har komplett linjering med målområde vilket gör att spelarna lättare kan identifiera korridorerna.






Ungdom



TORSÅNGS IF
Spelarutbildning




TORSÅNGS IF
Spelarutbildning

Ungdom



Ungdom



TORSÅNGS IF
Spelarutbildning