

SPELARUTBILDNINGSPLAN 6-15år



Umeå FC

Innehåll	Sida
Innehållsförteckning	2
Spelarutbildningsplan syfte & mål	3
Spelarutbildningsplan spelfilosofi	4
Spelformer och övergripande målbild	4
Utbildningsplan 3v3, 6-7år	5-6
- <u>Årsplanering 7år</u>	7
Utbildningsplan 5v5, 8-9år	8-9
- <u>Årsplanering 8år</u>	10-11
- <u>Årsplanering 9år</u>	12-13
Utbildningsplan 7v7, 10-12år	14-16
- <u>Årsplanering 10år</u>	17-18
- <u>Årsplanering 11år</u>	19-20
- <u>Årsplanering 12år</u>	21-22
Utbildningsplan med årsplanering ungdom 9v9, 13-14år (Under arbete)	23-25
Utbildningsplan med årsplanering ungdom 11v11, 15år -> (Under arbete)	26-27
Riktlinjer för tränare	28-29
Akut skadebehandling	30-33



Syfte med spelarutbildningsplanen (SUP)

De rekommendationer som presenteras i spelarutbildningen bygger på hur spelet ser ut i respektive spelform och åldersgrupp. Spelarutbildningsplanen ger en beskrivning av gemensamma utgångspunkter för alla spelformer. Med Umeå FC:s spelarutbildningsplan 6-19år vill vi:

- Ge så många barn och ungdomar som möjligt likvärdiga förutsättningar till en bra grundläggande spelarutbildning.
- Underlätta för våra tränare att med den här spelarutbildningsplanen som grund förstå hur Umeå FC vill att fotbollsutbildningen ska bedrivas i åldrarna 6-19år.
- Kvalitetssäkra och säkerställa att spelarna lär sig rätt saker i rätt ålder.

Utbildningsplanerna ska inte ses som "absoluta sanningar" i det avseendet att du som ledare måste följa planen till hundra procent. Från föreningens sida anser vi att det är viktigt att du som ledare får ha friheten att forma träningarna efter din grups/dina spelares behov. Planerna ska däremot uppfyllas för att se till att spelarna kommer så väl förberedda som möjligt inför nästa steg i deras utbildning.

Utbildningsplanerna är uppdelade i olika temablock, vilket innebär att träningen fokuserar på de olika blocken under en viss period för att sedan gå vidare till nästa block. I många fall återkommer blocken under året. Det är viktigt att vi som ledare kan se vilka moment som det behövs tränas mer på i gruppen och att spelarna då får möjlighet till detta, även om det specifika momentet redan har genomförts under året. Ha fantasi och kreativitet och integrera dessa moment i de tematräningar som komma skall. Blocken visar vilket det huvudsakliga syftet är med träningen, men givetvis går många moment in i varandra.



Mål när spelaren fyller 15år

- Har lärt sig att behärska de grundtekniska momenten i fotboll
- Känner till och behärskar de tekniska grunderna i anfall och försvar och hur de implementeras i ett lag.
- Har en god speluppfattning och kan fatta snabba och bra beslut i olika situationer som uppstår i match och på träning.
- Känner sig bekväm i 1v1 situationer såväl offensivt som defensivt.
- Har en bra grundfysik för att kunna fortsätta sin satsning på fotboll och för att förebygga skador i spelarens framtida satsning.
- Har en bra självbild och självkänsla och kan hantera framgångar och motgångar på ett proffsigt och ödmjukt sätt.
- Kan anpassa sig till nya miljöer och kunna arbeta i en grupp mot gemensamma mål.



Oavsett hur det går för oss ska vi alltid kunna falla tillbaka på vår grundidentitet. För att vara starka och trygga i den ska alla spelare vara medvetna om vår identitet. Den finns alltid med i tanken vid scouting och rekrytering. Den genomsyras i träning och match, praktiskt och teoretiskt från barn och ungdomsverksamheten upp till A-laget.

Ambition

Excellens

Tillsammans

(Under arbete)

Indelning spelformer och övergripande målbild



- 6-7år: Grundutbildning, Barn 3v3/5v5
- 8-9år: Grundutbildning, Barn 5v5
- 10-12år: Grundutbildning, Barn 7v7
- 13-14år: Elitförberedande, Ungdom 9v9
- 15år-> Elitförberedande, Ungdom 11v11

6-9år:

Här leken, glädjen och individen i centrum. Glädjen att få röra på sig och leka med bollen bör hela tiden finnas där. Vi hoppar, springer, fångar, sparkar, rullar och kryper. Vi tränar grundmotoriska färdigheter och att lära känna kroppens olika rörelsemönster. Spelarna ska här lära sig att ta hänsyn till varandra och vara en bra kompis. Grunden för all fotbollsträning är teknik och spel i olika former. Fotbollsträningen ska så ofta som möjligt bedrivas med boll och antalet bollkontakter ska maximeras för varje spelare.

10-12år

Här låter vi barnen leka och lära sig spelet fotboll. Vi tränar på matchlika situationer och här är det viktigt att alla får delta lika mycket i spel och alla får prova på olika positioner i spelet. Spelarna måste få chansen att öva och utveckla de konstruktiva och kreativa delarna i fotboll. Tävlingsresultaten ges mycket liten betydelse utan det viktiga är att spelarna lär sig fotbollsspelarens och spelets grundfärdigheter. Vi vill skapa spelare som är modiga och vågar ta egna beslut. En god självkänsla bland spelarna och i gruppen är viktig att skapa. En positiv miljö där spelare stöttar och hjälper varandra är viktig i denna ålder.

13-15år

Här ska mer utrymme ägnas åt färdighetsutveckling och stimulerande matcher. Träningdosen för spelarna i denna ålder ska ökas succesivt. De som redan nu har stora ambitioner ska ges möjlighet att utvecklas genom att ibland få prova på spel med äldre lag. Tävlingsresultaten ska underordnas varje spelares utveckling. Vi fokuserar på lagets och spelarens prestation istället för resultat.

16-19år

(Under arbete)

Så spelar och tränar vi 3v3, 6-7 år



Inriktning: "Fotbollsglädje och lekfullhet"

Lekar och bollkontrollövningar prioriteras. Smålagsspel spelas. I match strävar vi efter att alla ska spela lika mycket och att alla får prova på spel på olika positioner. Övningar och lekar för att utveckla koordination och balans. Grundläggande spelförståelsesträning i såväl anfallsspel som försvarsspel.

[Länk till Övningsbank](#) (Skapa egen inloggning och filtrera på 3v3)

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 Färdigheter för laget	Färdigheter för laget
 Färdigheter för spelaren Driva Skjuta/tillslag Vända	Färdigheter för spelaren Bryta Ta tillbaka bollen
 Extra färdigheter för målvakten	Extra färdigheter för målvakten

Målbild beteenden spelaren

Målbild beteenden laget

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter, kull, "jagalekar" och hinderbanor.
Snabbhet genom att starta, stanna och vända i olika riktningar utan fördröjning

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 6-7 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D från 2023 Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3



Årsplanering 7 år



	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Fysiologi	Psykologi	Beteenden laget	Färgkodning
JAN	Driva	Driva	Driva	Dribbla	Löpskolning	Autonomi, Nästa aktion & berömma varandra	Alla deltar i försvar och anfall	Färdigheter för laget OFF
FEB	Dribbla	Driva	Driva	Vända	Löpskolning	Autonomi, Nästa aktion & berömma varandra	Alla deltar i försvar och anfall	Färdigheter för spelaren OFF
MAR	Vända	Driva	Driva	Dribbla	Löpskolning	Autonomi, Nästa aktion & berömma varandra	Alla deltar i försvar och anfall	Färdigheter för laget DEF
APR	Dribbla	Driva	Driva	Vända	Koordination allmänt	Autonomi, Nästa aktion & berömma varandra	Alla deltar i försvar och anfall	Färdigheter för spelaren DEF
MAJ	Vända	Skott	Skott	Skott	Koordination allmänt	Autonomi, Nästa aktion & berömma varandra	Alla deltar i försvar och anfall	Fotbollspsykologi
JUN	Skott	Driva	Driva	Dribbla	Koordination allmänt	Autonomi, Nästa aktion & berömma varandra	Alla deltar i försvar och anfall	Fotbollsphys
JUL	Dribbla	Dribbla	Vända	Vända	Löpskolning	Autonomi, Nästa aktion & berömma varandra	Alla deltar i försvar och anfall	Beteenden spelaren
AUG	Ta tillbaka bollen	Ta tillbaka bollen	Bryta	Bryta	Löpskolning	Autonomi, Nästa aktion & berömma varandra	Alla deltar i försvar och anfall	Beteenden laget
SEP	Skott	Skott	Skott	Skott	Löpskolning	Autonomi, Nästa aktion & berömma varandra	Alla deltar i försvar och anfall	
OKT	Driva	Driva	Dribbla	Dribbla	Start/stopp/snabbhet	Autonomi, Nästa aktion & berömma varandra	Alla deltar i försvar och anfall	
NOV	Ta tillbaka bollen	Bryta	Driva	Driva	Start/stopp/snabbhet	Autonomi, Nästa aktion & berömma varandra	Alla deltar i försvar och anfall	
DEC	Dribbla	Dribbla	Vända	Vända	Start/stopp/snabbhet	Autonomi, Nästa aktion & berömma varandra	Alla deltar i försvar och anfall	

Exempel/Förtydliganden 7år

Driva	Dribbla	Vända	Skott
Driva med fotens alla delar	Utmana	Vända i olika riktningar	Båda fötterna
Start stopp	Flera olika finter	Båda fötterna	
Hastighetsförändring	Hastighetsförändring		
Löpskolning	Koordination för hela kroppen	Start/stopp/snabbhet	
Lära sig löpa rätt och få med det från grunden			
Autonomi, Nästa aktion & berömma varandra			
Sätta bra grunder i spelarens beteenden i laget och mot sina lagkamrater blir en viktig grund			

Inriktning: "Fotbollsglädje och lekfullhet"

Lekar och bollkontrollövningar prioriteras. Smålagsspel spelas. I match strävar vi efter att alla ska spela lika mycket och att alla får prova på spel på olika positioner. Övningar och lekar för att utveckla koordination och balans. Grundläggande spelförståelsesträning i såväl anfallsspel som försvarsspel.

[Länk till övningsbank](#) (Skapa egen inloggning och filtrera på 5v5)

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen Alla deltar i anfallsspel		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren Alla deltar i försvarsspelet	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...	i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...		för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 <p>Färdigheter för laget</p> <p>Spelbarhet</p>	<p>Färdigheter för laget</p>
 <p>Färdigheter för spelaren</p> <p>Driva Skjuta/tillslag Ta emot bollen</p> <p>Vända Passa Utmana, finta och dribbla</p>	<p>Färdigheter för spelaren</p> <p>Bryta Markera</p> <p>Försvarssida Pressa</p>
 <p>Extra färdigheter för målvakten</p> <p>Rulla bollen</p> <p>Kasta bollen</p>	<p>Extra färdigheter för målvakten</p> <p>Fånga bollen</p> <p>Kasta sig/fallteknik</p>

Målbild beteenden spelaren

Lyft blicken och se spelet
Driv bollen framåt om det finns yta
Var beslutsam i 1v1
Skjut när det finns möjlighet
Skydda målet om motståndaren kommer till avslut

Målbild beteenden laget

Alla spelare är delaktiga i anfallspelet och i försvarsspelet
Sträva efter att spela framåt i djupled
Pressa bollhållaren

Fotbollsfys

Koordinationsövningar och kropps kontroll med och utan boll,
Snabbhet, riktningförändringar stafetter och hinderbanor med och utan boll
Hoppa, landa, springa bromsa

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning. Beröm ansträngning och försök
Göra nästa aktion: t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen. Uppmuntra att våga testa nya saker
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 8-9 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60-75 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D från 2023 Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



Årsplanering 8 år



	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Fysiologiskt	Psykologi	Beteenden laget	Beteenden spelaren	Färgkodning
JAN	Passning	Passning	Mottagning	Mottagning	Löpskolning	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Lyft blicken och titta på spelet	Färdigheter för laget OFF
FEB	Passning & Mottagning	Medtagning	Medtagning	Passning & Medtagning	Löpskolning	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Lyft blicken och titta på spelet	Färdigheter för spelaren OFF
MAR	Pressa	Pressa	Bryta	Bryta	Koordination/kroppskontroll	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Beslutsam 1v1	Färdigheter för laget DEF
APR	Driva	Dribbla	Driva & Dribbla	Driva & Dribbla	Koordination/kroppskontroll	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Spela/driv framåt	Färdigheter för spelaren DEF
MAJ	Skott	Skott	Skott	Skott	Koordination/kroppskontroll	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Skjut vid möjlighet	Fotbollspsykologi
JUN	Spelbarhet	Spelbarhet	Passning & Medtagning	Passning & Medtagning	Snabbhet	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Lyft blicken och titta på spelet	Fotbolls fys
JUL	Försvarssida	Försvarssida	Markera	Markera	Snabbhet	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Skydda målet	Beteenden spelaren
AUG	Driva	Vända	Dribbla	Dribbla & Vända	Snabbhet	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Beslutsam 1v1	Beteenden laget
SEP	Spelbarhet	Spelbarhet	Passning	Mottagning	Springa, bromsa	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Lyft blicken och titta på spelet	
OKT	Passning & Mottagning	Medtagning	Medtagning	Passning & Medtagning	Springa, bromsa	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Spela/driv framåt	
NOV	Skott	Skott	Skott	Skott	Hoppa, landa	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Skjut vid möjlighet	
DEC	Repetition	Repetition	Repetition	Repetition	Hoppa, landa	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt		

Exempel/Förtydliganden 8 år



Driva	Dribbla	Vända	Passning	Mottagning/	Skott
Driva med fotens alla delar	Utmana	Vända i olika riktningar	Båda fötterna	Båda fötterna	Båda fötterna
Start stopp	2-3 finter	Båda fötterna	Insida/utsida	Från luften	Rullande (1 touch)
Hastighetsförändring			Luften		Med mottag
			Sprid ut på fokusveckorna		Med medtag
					Ev. med volley om kunskapsnivån finns
Bryta	Försvarssida	Markera	Pressa		
Spelbarhet					
Hur gör man sig spelbar					
När gör man sig spelbar					
Passerande / Akut					
Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater					
Löpskolning	Koordinat- ion/kroppskontroll	Snabbhet	Hoppa, landa	Springa, bromsa	
Mer om det är nya spelare som tillkommer		Riktningsförändringar			
		Stafetter med boll			
Lyft blicken och titta på spelet	Spela/driv framåt	Beslutsam 1v1	Skjut vid möjlighet	Skydda målet	
Alla deltar i försvar och anfall	Sträva efter att spela bollen framåt	Pressa bollhållaren			
Alla 3 beteenden ovan är viktiga delar för att skapa en bra tränings och utvecklingsmiljö över tid					

Årsplanering 9 år



	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Fysiologiskt	Psykologi	Beteenden laget	Beteenden spelaren	Färgkodning
JAN	Passning	Passning	Mottagning	Mottagning	Löpskolning	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Lyft blicken och titta på spelet	Färdigheter för laget OFF
FEB	Passning & Mottagning	Medtagning	Medtagning	Passning & Medtagning	Löpskolning	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Lyft blicken och titta på spelet	Färdigheter för spelaren OFF
MAR	Pressa	Pressa	Bryta	Bryta	Koordination/kroppskontroll	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Beslutsam 1v1	Färdigheter för laget DEF
APR	Driva	Dribbla	Driva & Dribbla	Driva & Dribbla	Koordination/kroppskontroll	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Spela/driv framåt	Färdigheter för spelaren DEF
MAJ	Skott	Skott	Skott	Skott	Koordination/kroppskontroll	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Skjut vid möjlighet	Fotbollspsykologi
JUN	Spelbarhet	Spelbarhet	Passning & Medtagning	Passning & Medtagning	Snabbhet	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Lyft blicken och titta på spelet	Fotbolls fys
JUL	Försvarssida	Försvarssida	Markera	Markera	Snabbhet	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Skydda målet	Beteenden spelaren
AUG	Driva	Vända	Dribbla	Dribbla & Vända	Snabbhet	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Beslutsam 1v1	Beteenden laget
SEP	Spelbarhet	Spelbarhet	Passning	Mottagning	Springa, bromsa	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Spela/driv framåt	
OKT	Passning & Mottagning	Medtagning	Medtagning	Passning & Medtagning	Springa, bromsa	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Spela/driv framåt	
NOV	Skott	Skott	Skott	Skott	Hoppa, landa	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt	Skjut vid möjlighet	
DEC	Repetition	Repetition	Repetition	Repetition	Hoppa, landa	Egna lösningar, Nästa aktion, uppmunta lagkamrater	1. Alla deltar i försvar och anfall. 2. Pressa bollhållaren. 3. Sträva efter att spela bollen framåt		

Exempel/Förtydliganden 9 år



Driva	Dribbla	Vända	Passning	Mottagning/ Båda fötterna	Skott	Medtagning
Driva med fotens alla delar	Utmana	Vända i olika riktningar	Båda fötterna	Båda fötterna	Båda fötterna	Båda fötterna
Start stopp	2-3 finter	Båda fötterna	Insida/utsida	Från luften	Rullande (1 touch)	2 och 3 touch (ta med passa, ta emot flytta passa)
Hastighetsförändring			Crossbollar		Med mottag	Insida/utsida
					Med medtag	Från luften
					Ev. med volley om kunskapsnivån finns	
Bryta	Försvarssida	Markera	Pressa			
Spelbarhet						
Hur gör man sig spelbar						
När gör man sig spelbar						
Passerande / Akut						
Egna lösningar, Nästa aktion, uppmuntra lagkamrater						
Löpskolning	Koordinat- ion/kroppskontroll	Snabbhet	Hoppa, landa	Springa, bromsa		
Mer om det är nya spelare som tillkommer		Riktningförändringar				
		Staffetter med boll				
Lyft blicken och titta på spelet	Spela/driv framåt	Beslutsam 1v1	Skjut vid möjlighet	Skydda målet		
Alla deltar i försvar och anfall	Pressa bollhållaren					
Alla 3 beteenden ovan är viktiga delar att för att skapa en bra tränings och utvecklingsmiljö över tid						


Inriktning: "Lära för att träna"

Mycket bollkontrollövningar prioriteras och spelövningar med numerära överlägen. Utveckla anfallsspelet med att ha smålagsspel och instruktioner. Mer specialiserad målvaktsträning påbörjas. Spelarna ska ges möjlighet att spela på olika positioner. Övningar för att utveckla bolltrygghet, passningsspel, koordination, rörlighet, balans och fotbollskon-dition. I denna ålder kommer spetsträning att erbjudas, vilket innebär att spelarna får träna ett extra pass med fokus på färdighetsträning. Utespelare får extrapass av instruktörer, målvakter får extrapass av en målvaktstränare.

[Länk till övningsbank](#) (Skapa egen inloggning och filtrera på 7v7)

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Uppfylla *grundförutsättningarna. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Erbjud speldjup framåt/bakåt. 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Pressa bollhållaren. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Samla laget i lagdelar.
För att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Ha de flesta av avsluten i straffområdet. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Förhindra avslut i straffområdet. 	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspele 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning 	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Markering Bollorienterat försvarsspel 	<ul style="list-style-type: none"> Täckning Nedflyttning Pressa
 Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta/tillslag Ta emot bollen 	<ul style="list-style-type: none"> Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera 	<ul style="list-style-type: none"> Pressa Tackla
 Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Skjuta ut bollen på volley Förflytta sig 	<ul style="list-style-type: none"> Kasta bollen Upphopp 	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen/grepptechnik Kasta sig/fallteknik Positionsspel vid fasta situationer 	<ul style="list-style-type: none"> Palming (alt.till greppa) Bryta djupledspassning

Målbild beteenden spelaren

Lyft blicken och se spelet
Sök upp öppnas ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet
Sträva alltid efter att bli rättvänd
Medveten vad som ska göras med bollen innan mottag. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press mot öppen yta.
Passa bollen efter marken så ofta som möjligt
Driv bollen framåt om det finns yta.
Var beslutsam i 1v1 situationer
var beslutsam i avslutssituationer, använd båda fötterna och skjut med precision
Skydda målet om motståndaren kommer till avslut

Målbild beteenden laget

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.
Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.
Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.
Sträva efter att spela framåt i djupled.
Flytta upp laget när bollen spelas framåt.
Pressa med närmsta spelare
Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.
Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån sin position i försvarsspelet.
I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen.
Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.
Bollen spelas främst framåt i djupled.
Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken.
Avslut skapas med följande anfallsvapen utmana, dribbla, väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision.
Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor, rytm, rumsorientering
Styrka: utveckling av teknik och allsidig grundstyrka, bålstabilitet, knäkontroll.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
Snabbhet: (i olika riktningar): Reaktion, frekvens, acceleration
Rörlighet: Dynamisk

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.
Uppleva egen kompetens
Känsla av att kunna påverka
Tillhörighet i gruppen
Göra sitt bästa
Jämföra med sig själv
Fatta egna beslut på planen
Positiv feedback mellan spelare

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 10-12 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	SvFF D från 2023 och UEFA C från 2023 SvFF MV D Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



Årsplanering 10 år



	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Teknik IND OFF	Teknik IND DEF	Fysiologi	Psykologi	Beteenden lag	Beteenden individ	Färgkodning
JAN	Spelbarhet	Spelbarhet	Spelbredd	Spelbredd	Passa		Styrka	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Sträva efter att spela bollen framåt	Lyft blicken och titta på spelet	Färdigheter för laget OFF
FEB	Speldjup	Speldjup	Spelavstånd	Spelavstånd	Mottag/medtag		Snabbhet	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Sträva efter att spela bollen framåt	Spela/driv framåt	Färdigheter för spelaren OFF
MAR	Försvars-sida	Uppflyttning	Nedflyttning	Pressa		Pressa & Bryta	Snabbhet	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Alla deltar i försvar och anfall	Skydda målet	Färdigheter för laget DEF
APR	Positionering	Positionering	Spelvändning	Spelvändning	Passa		Rörlighet	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Alla deltar i försvar och anfall	Lyft blicken och titta på spelet	Färdigheter för spelaren DEF
MAJ	Väggspel	Väggspel	Djupleds-spel	Djupleds-spel	Skjuta		Rörlighet	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Sträva efter att spela bollen framåt	Spela/driv framåt	Fotbollspsykologi
JUN	Pressa	Pressa	Markering	Täckning		Markera & Tackla	Styrka	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Pressa bollhållaren	Skydda målet	Fotbolls-fys
JUL	Spelbarhet	Spelbarhet	Spelbredd	Spelbredd	Passa		Styrka	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Sträva efter att spela bollen framåt	Lyft blicken och titta på spelet	Beteenden spelaren
AUG	Speldjup	Speldjup	Spelavstånd	Spelavstånd	Mottag/medtag		Koordination	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Sträva efter att spela bollen framåt	Spela/driv framåt	Beteenden laget
SEP	Försvars-sida	Uppflyttning	Nedflyttning	Pressa		Pressa & Bryta	Koordination	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Alla deltar i försvar och anfall	Skydda målet	
OKT	Positionering	Positionering	Spelvändning	Spelvändning	Passa		Styrka	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Alla deltar i försvar och anfall	Lyft blicken och titta på spelet	
NOV	Väggspel	Väggspel	Djupleds-spel	Djupleds-spel	Skjuta		Styrka	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Sträva efter att spela bollen framåt	Spela/driv framåt	
DEC	Pressa	Pressa	Markering	Täckning		Markera & Tackla	Styrka	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Pressa bollhållaren	Skydda målet	

Exempel/Förtydliganden 10 år



Spelbarhet	Spelbredd	Speldjup	Spelavstånd	Positionering	Spelvändning	Väggspel	Djupledsspel	Uppflyttning?
Akut	På bollsida	På bollsida	I laget	Grundläggande för hur man vill att: Backar, Mittfält och Forwards agerar	Med crossboll	För att ta sig förbi	Beteendet att springa in bakom motståndarna	
Passerande	I laget	I lagdelen	I lagdelen		Via kortare passningar	För att hota djupled		
Länkande			Mellan 2 spelare					

Försvarssida	Uppflyttning	Markering	Täckning	Nedflyttning	Pressa
--------------	--------------	-----------	----------	--------------	--------

Dribbla	Driva	Skjuta	Mottag/medtag	Vända	Passa
		Volley	Luft		Crossboll
		Mark	Marken		Mark
					Vrist

Bryta	Markera	Pressa	Tackla
-------	---------	--------	--------

Egna lösningar	Nästa aktion	Uppmunta lagkamrater
----------------	--------------	----------------------

Koordination	Styrka	Snabbhet	Rörlighet
	Med kroppen		
	Lära sig rätt teknik		

Lyft blicken och titta på spelet	Spela/driv framåt	Beslutsam 1v1	Skjut vid möjlighet	Skydda målet
----------------------------------	-------------------	---------------	---------------------	--------------

Alla deltar i försvar och anfall	Sträva efter att spela bollen framåt	Pressa bollhållaren	Laget, spelarna, ska sträva efter att vinna, men med förutsättningar som ges av tränaren och klubben
----------------------------------	--------------------------------------	---------------------	--

Årsplanering 11år



	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Teknik IND OFF	Teknik IND DEF	Fysiologi	Psykologi	Beteenden lag	Beteenden individ	Färgkodning
JAN	Spelbarhet	Spelbarhet	Spelbredd	Spelbredd	Passa		Styrka	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Sträva efter att spela bollen framåt	Lyft blicken och titta på spelet	Färdigheter för laget OFF
FEB	Speldjup	Speldjup	Spelavstånd	Spelavstånd	Mottag/medtag		Snabbhet	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Sträva efter att spela bollen framåt	Spela/driv framåt	Färdigheter för speklaren OFF
MAR	Försvars-sida	Uppflyttning	Nedflyttning	Pressa		Pressa & Bryta	Snabbhet	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Alla deltar i försvar och anfall	Skydda målet	Färdigheter för laget DEF
APR	Positionering	Positionering	Spelvändning	Spelvändning	Passa		Rörlighet	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Alla deltar i försvar och anfall	Lyft blicken och titta på spelet	Färdigheter för spelaren DEF
MAJ	Väggspel	Väggspel	Djupleds-spel	Djupleds-spel	Skjuta		Rörlighet	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Sträva efter att spela bollen framåt	Spela/driv framåt	Fotbollspyskologi
JUN	Pressa	Pressa	Markering	Täckning		Markera & Tackla	Styrka	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Pressa bollhållaren	Skydda målet	Fotbollsfys
JUL	Spelbarhet	Spelbarhet	Spelbredd	Spelbredd	Passa		Styrka	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Sträva efter att spela bollen framåt	Lyft blicken och titta på spelet	Beteenden spelaren
AUG	Speldjup	Speldjup	Spelavstånd	Spelavstånd	Mottag/medtag		Koordination	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Sträva efter att spela bollen framåt	Spela/driv framåt	Beteenden laget
SEP	Försvars-sida	Uppflyttning	Nedflyttning	Pressa		Pressa & Bryta	Koordination	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Alla deltar i försvar och anfall	Skydda målet	
OKT	Positionering	Positionering	Spelvändning	Spelvändning	Passa		Styrka	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Alla deltar i försvar och anfall	Lyft blicken och titta på spelet	
NOV	Väggspel	Väggspel	Djupleds-spel	Djupleds-spel	Skjuta		Styrka	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Sträva efter att spela bollen framåt	Spela/driv framåt	
DEC	Pressa	Pressa	Markering	Täckning		Markera & Tackla	Styrka	Egna lösningar Nästa aktion Uppmunta lagkamrater	Pressa bollhållaren	Skydda målet	

Exempel/Förtydliganden 11 år



Spelbarhet	Spelbredd	Speldjup	Spelavstånd	Positionering	Spelvändning	Väggspel	Djupledsspel	Uppflyttning?
Akut	På bollsida	På bollsida	I laget	Grundläggande för hur man vill att: Backar, Mittfält och Forwards agerar	Med crossboll	För att ta sig förbi	Beteendet att springa in bakom motståndarna	
Passerande	I laget	I lagdelen	I lagdelen		Via kortare passningar	För att hota djupled		
Länkande			Mellan 2 spelare					

Försvarsida	Uppflyttning	Markering	Täckning	Nedflyttning	Pressa
-------------	--------------	-----------	----------	--------------	--------

Dribbla	Driva	Skjuta	Mottag/medtag	Vända	Passa
		Volley	Luft		Crossboll
		Mark	Marken		Mark
					Vrist

Bryta	Markera	Pressa	Tackla
-------	---------	--------	--------

Egna lösningar	Nästa aktion	Uppmunta lagkamrater
----------------	--------------	----------------------

Koordination	Styrka	Snabbhet	Rörlighet
	Med kroppen		
	Lära sig rätt teknik		

Lyft blicken och titta på spelet	Spela/driv framåt	Beslutsam 1v1	Skjut vid möjlighet	Skydda målet
----------------------------------	-------------------	---------------	---------------------	--------------

Alla deltar i försvar och anfall	Sträva efter att spela bollen framåt	Pressa bollhållaren	Laget, spelarna, ska sträva efter att vinna, men med förutsättningar som ges av tränaren och klubben
----------------------------------	--------------------------------------	---------------------	--

Årsplanering 12 år



	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Teknik IND OFF	Teknik IND DEF	Fysiologi	Psykologi	Beteenden lag	Beteenden individ	Färgkodning
JAN	Repetition av OFF teknik utifrån behov	Repetition av DEF teknik utifrån behov	Repetition av OFF teknik utifrån behov	Repetition av DEF teknik utifrån behov	Individuell anfallsteknik	Individuell försvarsteknik	Styrka och rörlighet	Vad har jag lärt mig och när ska jag använda det	Press på bollhållaren	Beslutsam 1v1 (off & def)	Färdigheter för laget OFF
FEB	Uppflytning	Uppflytning	Centring	Centring	Orientering	Täckning	Styrka och rörlighet	Egna Lösnings	Attackera framåt / kompakt bakåt	Beslutsam 1v1 (off & def)	Färdigheter för spelaren OFF
MAR	Repetition av OFF färdighet utifrån behov	Repetition av DEF färdighet utifrån behov	Repetition av OFF färdighet utifrån behov	Repetition av DEF färdighet utifrån behov	Individuell anfallsteknik	Individuell försvarsteknik	Styrka och rörlighet	Vad har jag lärt mig och när ska jag använda det	Press på bollhållaren	Beslutsam 1v1 (off & def)	Färdigheter för laget DEF
APR	Pressspel	Pressspel	Offensiv Omställning	Offensiv Omställning	Spela gå + spela bollen på yta	Individuell försvarsteknik	Koordination	Nästa aktion	Attackera framåt / press på bollhållaren	Titta på spelet när jag inte har boll (orientering)	Färdigheter för spelaren DEF
MAJ	Defensiv Omställning	Defensiv Omställning	Spelbarhet - > se stegring nedan	Spelbarhet - > se stegring nedan	Spela gå + rättvänd felvänd	Pressa/Tackla/Fördroja	Koordination	Nästa aktion	Press på bollhållaren	Titta på spelet när jag inte har boll (orientering)	Fotbollspsykologi
JUN	Positionsförsvaret	Positionsförsvaret	Numerära överlägen - Hur agera i dem	Numerära överlägen - Hur agera i dem	Väggspel / Överlapp	Täckning/markering	Snabbhet	Hur kan jag hjälpa mina medspelare	Attackera framåt / press på bollhållaren	Titta på spelet när jag inte har boll (orientering)	Fotbolls fys
JUL	Spelbarhet - > se stegring nedan	Spelbarhet - > se stegring nedan	Spelvändning -> se stegring nedan	Spelvändning -> se stegring nedan	Spela gå + rättvänd felvänd	Individuell försvarsteknik	Snabbhet	Egna Lösnings	Attackera framåt	Titta på spelet när jag inte har boll (orientering)	Beteenden spelaren
AUG	Offensiv Omställning	Offensiv Omställning	Defensiv Omställning	Defensiv Omställning	Spela gå + spela bollen på yta	Pressa/Tackla	Snabbhet	Nästa aktion	Attackera framåt / press på bollhållaren	Beslutsam 1v1 (off & def)	Beteenden laget
SEP	Repetition av DEF färdighet utifrån behov	Repetition av DEF färdighet utifrån behov	Numerära överlägen - Hur agera i dem	Numerära överlägen - Hur agera i dem	Väggspel / Överlapp	Individuell försvarsteknik	Snabbhet	Uppmunta lagkamrater	Attackera framåt / press på bollhållaren	Beslutsam 1v1 (off & def)	
OKT	Spelbarhet - > se stegring nedan	Spelbarhet - > se stegring nedan	Spelvändning -> se stegring nedan	Spelvändning -> se stegring nedan	Spela gå + rättvänd felvänd	Individuell försvarsteknik	Uthållighet	Lära och förstå faktorer (Se under punkterna nedan)	Attackera framåt	Titta på spelet när jag inte har boll (orientering)	
NOV	Repetition av OFF teknik utifrån behov	Repetition av DEF teknik utifrån behov	Repetition av OFF teknik utifrån behov	Repetition av DEF teknik utifrån behov	Individuell anfallsteknik	Individuell försvarsteknik	Uthållighet	Lära och förstå faktorer (Se under punkterna nedan)	Press på bollhållaren	Koncentration på detaljer	
DEC	Repetition utifrån missat eller behov	Repetition utifrån missat eller behov	Repetition utifrån missat eller behov	Repetition utifrån missat eller behov	-Repetition utifrån missat eller behov	Repetition utifrån missat eller behov	Uthållighet	Lära och förstå faktorer (Se under punkterna nedan)	Behövs ej	Koncentration på detaljer	

Exempel/Förtydliganden 12 år



Spelbarhet	Spelbredd	Speldjup	Spelavstånd	Positionering	Spelvändning	Väggspele	Djupledspele	Uppflytning	Offensiv Omställning	Numerära överlägen - Hur agera i dem
Hur kan jag skapa numerärt övertag med min spelbarhet?(2-1)					När ska jag vända på spelet? (utifrån övertag i form av numerär, kvalitet eller yta).			Flytta med laget upp när vi anfaller	Attackera yta	Hur kan man tänka göra i ett numerärt överläge?
Hur hotar jag en yta med min position?(vilka ytor är jobbiga för motståndaren att jag är i									Skapa målchans	

Positionsförsvaret	Centrering	Markering	Täckning	Nedflytning	Pressa	Defensiv Omställning
Bollen och medspelarna utgångspunkt	Gör ytorna små centralt					Närmst pressar
						Markering runt
						Så snabbt som möjligt

Dribbla	Driva	Skjuta	Mottag/medtag	Vända	Passa	Nick
---------	-------	--------	---------------	-------	-------	------

Bryta	Markera	Pressa	Tackla	Täckning
		Spring förbi motståndaren		

Egna lösningar	Nästa aktion	Uppmunta lagkamrater	Vad har jag lärt mig och när ska jag använda det	Lära och förstå faktorer
Spelaren med boll måste få ta besluten.	Så snabbt som möjligt göra och/eller förbereda nästa aktion		Spelarna får själva mer fundera och testa när/hur de ska lära sig använda teknikerna de lärt sig	Spelaren introduceras till psykologiska faktorer kring prestation och mående samt vad som ligger bakom dem
Spelarna utan boll skapa egna lösningar utifrån tränarens direktiv				

Koordination	Styrka	Snabbhet	Rörlighet	Uthållighet
Rytm	Teknik	Reaktion	Dynamisk	Beror mestadels på tillväxten hos spelarna, därav slutet av året. De som har påbörjat puberteten gynnas av att då börja träna uthållighet. Spelare ej i pubertet/sen i utveckling bör göra annat. (ex kroppskontroll, koordination osv.).
Öga hand, öga fot	Grundstyrka/muskelaktivering	Frekvens		
Rumsorientering		Acceleration		

Lyft blicken och titta på spelet	Spela/driv framåt	Beslut-sam 1v1	Skjut vid möjlighet	Skydda målet	Koncentration på detaljer
Titta på spelet när jag inte har boll(orientering)					Att spelaren uppmanas och hjälps i sin träning av koncentration. Vid repetitiv träning är det ett bra tillfälle att träna koncentration
Förberedd innan jag får passning och passning påväg					

Alla deltar i försvar och anfall	Sträva efter att spela bollen framåt	Pressa bollhållaren	Laget, spelarna, ska sträva efter att vinna, men med förutsättningar som ges av tränaren och klubben
----------------------------------	--------------------------------------	---------------------	--

Inriktning: "Träna för att lära"

Från 13 års ålder sker övergången till 9v9 fotboll, vilket innebär ökade krav på spelförståelse och att mer tid läggs på att utveckla det. Nu börjar verksamheten att bli elitförberedande (OBS! inte att förväxla med elitsatsning). Vi jobbar med bolltrygghet, passningsspel, tempo, direkt och indirekt återerövring, speluppbyggnad samt färdighetsträning. I denna ålder kan extraträning komma att erbjudas, vilket innebär att spelarna får träna ett extra pass med fokus på färdighetsträning.

[Länk till övningsbank](#) (Skapa egen inloggning och filtrera på 9v9)

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. Ha spelbarhet i alla spelytor. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. Vara spelbara i spelyta 2 och 3. 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. Förhindra passningsalternativ. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Samla laget i lagdelar. Förhindra spel genom lagdelarna.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Ha de flesta av avsluten i straffområdet. Vara snabba på returer. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Förhindra avslut i straffområdet. Vara snabba på returer. 	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspe Avledande rörelse 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning Offensiv omställning 	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Centrering Understöd Överflyttning-centrering Zomarkering/positionsförsva 	<ul style="list-style-type: none"> Täckning Nedflyttning Överflyttning Defensiv omställning Uppflyttning-retirering
	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka 	<ul style="list-style-type: none"> Vända Passa kort & långt Utmana, finta och dribbla 	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Nicka Försvarssida 	<ul style="list-style-type: none"> Pressa Tackla Blockera Täcka
	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Utspark Förflytta sig 	<ul style="list-style-type: none"> Kasta bollen Skjuta ut bollen på volley med precision 	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen/grepp teknik Kasta sig 7fallteknik Boxa bollen 	<ul style="list-style-type: none"> Palming (alt.till greppa) Bryta djupledspassning Upphopp, fånga- och boxa bollen

Målbild beteenden spelaren

- Orientering - lyft blicken och se spelet.
- Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.
- Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.
- Sträva efter att bli rättvänd.
- Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.
- Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.
- Driv bollen framåt om det finns yta.
- 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.
- Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.
- Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta.
- Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel.
- Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut.
- Lugn igångsättning med utkast eller utspark med precision.
- Coacha medspelare om passningsalternativ.
- Agera understödsspelare och spelvärdare.

Målbild beteenden laget

- Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.
- Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.
- Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet.
- Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).
- Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och efter att undvika numerära underlägen i försvarsspelet.
- Sträva efter att spela framåt i djupled.
- Flytta upp laget när bollen spelas framåt.
- Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.
- Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.
- Bollens position bestämmer positionerna för försvarsspelet med zonmarkering eller positionsförsvar som arbetssätt

Fotbollsfys

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
- Löpningar med hastighets- och riktningförändringar.
- Styrka:** utveckling av teknik och allsidig grundstyrka, bålstabilitet, knäkontroll
- Uthållighet:** aerob, *Snabbhet (i olika riktningar)*, reaktion, frekvens, acceleration
- Rörlighet:** dynamisk
- Koordination:** rytm, rumsorientering, öga-hand-, öga-fot koordination
- Perception (balans, syn och hörsel):**

Fotbollspsykologi

- Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.
- Göra nästa aktion:** t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.
- Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.
 - Uppleva egen kompetens
 - Känsla av att kunna påverka
 - Tillhörighet i gruppen
 - Göra sitt bästa
 - Jämföra 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)

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 13-14 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	SvFF D från 2023 och UEFA C från 2023 SvFF MV D och C Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



Så spelar och tränar vi 11 mot 11, 15-19 år



Under uppdatering...

[Länk till övningsbank](#) (Skapa egen inloggning och filtrera på 11v11)

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
<ul style="list-style-type: none">Uppfylla *grundförutsättningarna.Ha spelbarhet i alla spelytor.Ha spelbarhet i alla korridorer.	<ul style="list-style-type: none">Erbjuda speldjup framåt/bakåt.Vara spelbara i spelyta 2 och 3.Vara spelbara i flera korridorer.		<ul style="list-style-type: none">Pressa bollhållaren.Förhindra passningsalternativ.Förhindra spel framför och bakom backlinjen.	<ul style="list-style-type: none">Samla laget i lagdelar.Förhindra spel genom lagdelarna.Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
<ul style="list-style-type: none">Ha de flesta av avsluten i straffområdet.Vara snabba på returer.Ha många löpningar in i straffområdet.			<ul style="list-style-type: none">Förhindra avslut i straffområdet.Vara snabba på returer.Försvara ytor i straffområdet.	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget

*Spelbarhet	*Speldjup
*Spelbredd	*Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspel	Överlappning
Avledande rörelse	Positionsbyten

Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	



Färdigheter för spelaren

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla
Nicka	

Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming (alt.till greppa)
Kasta sig	Bryta djupledspassing
Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter.
Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 15-19 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-7 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	SvFF D från 2023 och UEFA C från 2023 och UEFA Youth B SvFF MV D och C, UEFA MV B Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Tränarens ansvar är att i första hand få spelarna att tycka det är roligt att få spela fotboll och kämpa för varandra och laget. Vi spelar inte för vår egen skull utan för varandra. Som ledare är din viktigaste roll (förutom att vara en god förebild) att vara en instruktör. Det spelar ingen roll vilken övning du har valt om du inte visar vilka punkter som är viktiga för spelarna att tänka på. Du behöver därför vara förberedd innan träningen på vilka instruktionspunkter du ska betona i varje övning.

Planera ett träningstillfälle

1. Ha ett **syfte** eller **tema** för varje träning förankrat i årsplaneringen i spelarutbildningsplanen. Om syftet styr hur du planerar ditt träningstillfälle kommer verksamheten att bli mer lärorik och utvecklande för barnen, och det underlättar även ditt ledarskap.
2. Använd mindre numerärer, 2–6 spelare per grupp/lag för att maximera andelen beslut de tvingas göra (Repetition).
3. Planera hela träningen eller övningen utifrån modellen 1. **Vad** ska tränas 2. **Varför** ska det här momentet tränas 3. **Hur** ska spelarna lära sig det momentet (**instruktionsmetoden***) 4. **Praktisera** 5. **Sammanfatta** tillsammans med spelarna.
4. Undvik köer
5. Tid - Övningarna bör vara så långa att de tillåter spelarna många repetitioner för att utveckla "erfarenhet", agerande i situationer utifrån långtidsminnet.
6. Utveckla frågor som berör spelet för att hjälpa spelarna reflektera och förstärka lärande processen.

*Instruktionsmetod för tekniska moment

Instruktionsmetoden för tekniska moment går till enligt följande princip: **VISA-FÖRKLARA-VISA**

- VISA hur momentet ska utföras
 - Visa så att alla kan se och höra
 - Visa så att det viktigaste syns bäst, gärna i ett långsamt tempo
 - Visa själv, eller låt en spelare som är trygg i momentet visa
- FÖRKLARA hur momentet ska utföras
 - Ge muntliga instruktioner, en eller två stycken
 - Var tydlig och kortfattad
 - Motivera nyttan med momentet
- VISA hur momentet ska utföras igen
 - Visa på samma sätt som förut
 - Ta upp de muntliga instruktionerna igen

Nästa steg är att praktisera momentet.

*Instruktionsmetod för övningar i spelförståelse

Instruktionsmetoden spelförståelsemoment ska gå till enligt följande princip: **VISA-PRÖVA-FÖRKLARA**

- VISA hur övningen går till
 - Visa så att alla kan se och höra
 - Visa så att det viktigaste syns bäst, gärna i ett långsamt tempo
 - Använd dig av spelare som du vet behärskar momentet till hjälp för att visa hur övningen går till
- PRÖVA övningen
 - Låt alla spelare prova på övningen en eller två gånger
 - Var aktiv och led spelarna genom vissa moment i övningen
- FÖRKLARA sedan vilka instruktionspunkterna är i övningen
 - Var tydlig och så kortfattad som möjligt
 - Motivera nyttan med momentet Nästa steg är att praktisera momentet.

Nästa steg är att praktisera momentet

Nedanstående avsnitt är taget ur texten "Akut Skadebehandling" som är framtaget av Svenska Fotbollsförbundet.

Skallskador (lindrig och allvarlig hjärnskakning)

Åtgärder

- Betrakta alltid en skallskada som allvarlig.
- Avbryt träning eller tävling!
- Kontrollera puls – andning – fria luftvägar – pupiller (ge konstgjord andning vid behov)
- Kontrollera "vakenheten" med frågor
- Symptom på hjärnskakning kan vara illamående, yrsel, kräkningar, huvudvärk, medvetslöshet och minnesluckor.
- Förebygg chock genom värme och varsamhet.
- Lämna aldrig den skadade ensam.
- Till läkare snarast för bedömning.

Att tänka på

- Låt den skadade ligga ner på rygg.
- Vid nedsatt vakenhet eller medvetslöshet – lägg den skadade i framstupa sidoläge.
- Vid kraftigt våld, där eventuellt även nacken kan ha skadats, är det viktigt att inte röra den skadades huvud och nacke. Låt spelaren ligga kvar till ambulansen kommer. Se dock till att luftvägarna är fria utan att flytta huvud och nacke ur läge. Medvetslös person skall handläggas/behandlas såsom skada på halsrygg föreligger tills motsatsen är bevisad.
- Vid inre blödning finns risk att skadan förvärras under de första 48 timmarna. Ge ingen dryck till någon som är eller har varit medvetslös.
- Vid inre blödning kan det vara nödvändigt med läkarvård inom några minuter!

Om någon faller ihop på plan utan ”yttre våld”

Åtgärder

- Kontrollera puls, andning, medvetande och eventuella kramper.
- Ring ambulans!
- Låt spelaren ligga tills han/hon är vid medvetande. Lägg benen högt. Om spelaren därefter måste flyttas, bär honom/henne i horisontalläge med benet något över huvudhöjd.
- Lägg spelaren på varmt underlag med benen högt och lämna inte honom/henne. Vänta till ambulansen anländer.
- Fukta spelarens läppar
- Framstupa sidoläge om spelaren mår illa

Att tänka på

- Se till att luftvägarna är fria och att kläderna inte sitter åt. Vid kramp i käkmuskulerna stoppa tex en hoprullad handduk mellan tänderna.
- Låt varken spelaren gå själv eller med hjälp an någon annan
- Ingen dryck

Första omhändertagande vid medvetslöshet

Åtgärder

- Kontrollera om luftvägarna är fria och om puls och andning är normal. Om den skadade andas av egen kraft, lägg personen i framstupa sidoläge.
- Om den skadade inte andas av egen kraft, tillkalla ambulans samt påbörja hjärt- och lungräddning.

Att tänka på

- Vid misstanke om skada på halsryggen ska personen inte röras förrän medicinsk expertis kommit till platsen. Medvetslös person ska handläggas/behandlas såsom skada på halsryggen föreligger tills motsatsen är bevisad.

Mjukdelsskador (skador i muskler, senor, ledband, blodkärl)

Åtgärder

- Avbryt aktiviteten.
- Omgående tryckförband med kompressionskudde i 20-30 minuter (varje minut som går kan förvärra skadan).
- Högläge och vila av den skadade kroppsdel.
- Nytt kompressionsförband efter 20-30 minuter.
- Eventuell kylbehandling i smärtlindrande syfte i kombination med tryckförband vid akuta småskador.
- Bedöm skadan.
- Till läkare vid behov – om smärta/svullnad tilltar.

Att tänka på

- Undvik belastning av det skadade området om smärta/svullnad tilltar.
- Inget våld som kan förvärra skadan.
- Vid för mycket smärta av tryckförbandet, lätta lite.
- Absolut ingen massage eller värme på skadan inom 48 timmar.
- Kyl inte öppna sår och inte heller direkt på huden. Vid rodnad, avbryt kylbehandlingen i 30 minuter, kyl därefter igen. Använd inte kylspray.
- Undersökning och eventuell röntgen.

Sårskador

Åtgärder – större sår

- Stoppa blödningen.
- Tryckförband och högläge.
- Till sjukhus inom 6 timmar vid sår som troligen måste sys.

Att tänka på

- Använd kompress eller liknande och pressa med fingrarna för att få tryck.
- Placera den skadade kroppsdel i högläge. Undvik att röra såret med fingrarna om möjligt (används plasthandskar).
- Om det går mer än 6 timmar betraktas såret infekterat och kan inte sys.
- Luftiga omslag läker såret bäst. Undvik salva direkt i såret. Större skrubbsår, där jord eller grus sitter fast i såret bör rengöras av sjukvårdspersonal.

Feber, infektion

Åtgärder

- Träna/spela aldrig med halsont, infektion eller allmän sjukdomskänsla.
- Ta "tempen" vid osäkerhet.
- Lär spelarna ta sin vilopuls. Förhöjd vilopuls kan innebära infektion.
- Vid halsont – titta i halsen efter rodnad, svullnad, beläggning eller vita prickar (halsfluss).
- Rådgör med läkare angående träning vid användning av medicin.

Att tänka på

- Träning och spel vid feber eller infektion kan skada hjärta, njurar och lever. Träna inte förän 2-3 dagar efter feberfrihet. Sjukdom med feber sätter ner konditionen.
- Även pulsen är ett bra instrument vid befarad infektion. Pulsen blir då betydligt högre än normalpuls. Ha gärna spelarkort med pulsangivelser i olika situationer.
- Låt aldrig spelare träna eller spela match under pågående penicillinbehandling utan att rådgöra med läkare.

Andning

- Rensa munnen.
- Böj huvudet bakåt maximalt och lyft fram underkäken – tungan fram. OBS! Vid misstanke om skada på halsryggen ska den skadades huvud inte böjas bakåt maximalt för att erhålla fria luftvägar. Lyft istället fram den skadades underkäke och se till att luftvägarna blir fria så fort som möjligt.
- Mun-mot-munmetoden.
 - A. Håll för näsan (vuxna) och blås in luft cirka 12 ggr/minut (inblåsning var 5:e sekund). På barn blås över både näsa och mun.
 - B. Vrid huvudet åt sidan och andas in medan den skadade andas ut.

Blödning

- Stoppa blödningen genom ett direkt tryck på det blödande stället.

Cirkulation

- Hjärtmassage och högt fotläge.
- 15 kompressioner (tryck på hjärtat) och 2 inblåsningar.