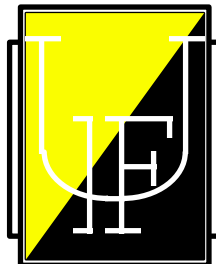


# Utbildningsplan Fotboll

## Unbyns IF



Rev: 000228

## **Inledning**

Denna spelarutbildningsplan är framtagen för Unbyns IF och avser koppla samman fotbollsutbildningen i olika åldrar mot ett gemensamt mål.

Alla verksamma ledare skall vara väl insatta i planen.

Utbildningsplanen skall vara levande och diskuteras mellan ledare emellan, samt användas vid interna träffar

### ***Mål med utbildningsplanen***

Målet är att ge en kvalitativ idrottutbildning till våra utövare, skapa klubbkänsla samt ett bestående idrottsintresse. Vidare skall vi främja personliga egenskaper som sinne för rent spel, självkänsla och kamratskap. Våra spelare skall bli väl förberedda för seniorspel.

Viktigt är att målen nås utan att "toppa lag" eller motsvarande.

Väl utbildade spelare ger oss möjlighet till stadigvarande seriös seniorfotboll, vilket i sin tur stimulerar vår ungdomsfotboll.

### ***Syfte***

Syftet med planen är att vi skall skapa en röd tråd i vår fotbollsverksamhet. Alla spelare och ledare skall ha en gemensam syn på hur vår fotbollsverksamhet skall bedrivas. Spelarna skall få den utbildning som är adekvat för den ålder de befinner sig i.

Tränarutbildning är ett viktigt medel för att nå målen i denna utbildningsplan, och skall därför prioriteras.

### ***Utvärdering***

Hur utbildningsplanen genomförs och fungerar måste ständigt utvärderas. Den skall diskuteras och revideras vid den årliga verksamhetsutvärderingen.

## **Ungdomsfotbollens mål**

Ungdomsfotbollens mål är att:

- Bedriva modern, kvalitativ ungdomsidrott, där ungdomarnas egna behov och intressen är vägledande.
- Ha en bred, utåtriktad, socialt präglad verksamhet för barn och ungdom. Verksamheten skall vara öppen för alla intresserade.
- Lekmomentet och det roliga är hela tiden tyngdpunkten, så att bestående intresse skapas för idrott i allmänhet, och fotboll i synnerhet.
- Ge en fotbollsutbildning i såväl individuella färdigheter som lagspel som möjliggör framtida junior- och seniorspel. Ha en verksamhet som möjliggör för ungdomarna att även utbilda sig till domare och/eller ledare.
- Skapa byakänsla bland spelare, ledare och föräldrar.

## Tränar- ledarutbildning

Vårt mål är att ha välutbildade tränare/ledare. Detta åstadkoms genom deltagande i Fotbollsförbundets tränarkurser om möjlighet ges. Målet är att varje lag minst skall ha en tränare som gått Fotbollsförbundets grundkurs. Om möjligt skall tränarutbildningen även utsträckas enligt nedan:

Ålder

6-9 år - Grundkurs.

10-13 - Ungdomstränarkurs U1/Steg 1

14-15 - Ungdomstränarkurs U2

16-19 - Steg 2

För de som ej har möjlighet att delta i dessa kurser arrangerar föreningen internkurser om möjligt.

Föreningen försöker skapa ett engagemang hos föräldrar kring lagen. Föräldrar bidrar normalt genom skjuts till matcher, fikaförsäljning m.m.

## Grundprinciper för barn- och ungdomsträning

- Bollen använder vi i så många moment som möjligt.
- Det skall vara roligt och inspirerande att träna fotboll.
- Låt spontaniteten i spelet väga tyngre än styrningen.
- Teknik och spel är de viktigaste ingredienserna i träningen.
- Allsidigt utövande av idrotter inspirerar och utvecklar.
- Unga människor registrerar och bedömer. Var alltid väl förberedd inför ett pass vad gäller tid, övningar, material.
- Vad du säger tänker och gör, gör också dina spelare. Var ett föredöme såväl på som utanför plan. Ärlighet uppskattas.
- Alla spelare behöver uppmuntran. Se till att du inte blir en felsökare - inspirera och uppmuntra.
- Skola och utbildning går självklart före fritidssysselsättningar. Planerar du, så kan dina spelare planera.
- Tobak, snus och alkohol hör inte ihop med idrott.
- Tänk på att du utbildar dina spelare på lång sikt - inte resultatfixerat för stunden.
- Var noga när du instruerar. Visa. Instruera vad som är syftet med övningen, vilka delmoment som skall utföras (ha inte för många delmoment). Använd korrekta fotbollstermer.
- Se till att dina träningar inte innehåller onödig väntetid för spelarna. Ju mer bollkontakt, dess bättre. Undvik därför "kolonn-övningar", i de flesta fall kan du med annan organisation uppnå syftet effektivare.

## Åldersgrupp 7-8 år

För våra yngsta spelare har vi inga fasta principer för vilka moment som skall inövas. Lek och spelövningar bör dock betonas. Smålagsspel innehåller alla de tekniska moment som passning, mottagning, driva boll etc.

Vi instruerar om grundregler i fotboll som; inkast, hörna, frispark, utspark etc.

Uppmuntra och inspirera till egen träning - spontanfotboll.

Lagen deltar i träningsmatcher mot andra lag.

Engagera föräldrar på ett tidigt stadium.

## Åldersgrupp 9-10 år (P/F 10)

Fokus i denna ålder ligger på teknik- och spelträning. Spelarna skall läras att vara uppmärksamma och kunna lyssna då du instruerar. Se till att dina spelare klär sig rätt vid match- och träningstillfällen. Grundläggande fotbollstermer introduceras.

Gemenskap och kompisanda grundläggs.

Uppmuntra till spel på fritiden.

### **Teknikträning:**

- Passningar - Bredsida, längre pass (grunder) timing och tillslag
- Mottagning - Grunder, timing, rörelse
- Driva boll – Varierande riktningar, vändningar
- Skott – Grunder, rörelse, timing och tillslag.
- Huvudspel - Grunder, rörelse, timing
- Jonglering

“Vän med bollen”- programmet är viktiga träningsmoment. Börja med program 1, när spelarna kan detta fortsätt med nästa osv. Var noga med att spelarna utför momenten rätt.

Skotträning bedrivs sporadiskt.

### **Anfallspel:**

- Passningsskugga.
- Rörelse.
- Utnyttja hela planen.
- Smålagsspel

### **Övrigt:**

Se till att spelarna använder båda fötterna.

Målvaktsträning (grundläggande) ges till ALLA spelare.

Lär spelarna om olika positioner i laget; målvakt, back, mittfältare och anfallsspelare. Se till att spelarna får prova att spela på de olika positionerna.

Lagen deltar i seriespel och i cuper i närområdet (typ Bredåker Cup).

## **Åldersgrupp 11-12 år (P/F 12)**

Träningsmomenten sätts nu i allt större grad in i matchsammanhang. Spelarens förståelse för spelet utvecklas tillsammans med individuell teknik.

Krav ställs på att spelarna visar koncentration och uppmärksamhet. Fotbollstermer används och skall förstås av spelarna.

Krav ställs på spelarens uppträdande mot domare, ledare och sina medspelare. Laganda och kamratskap skall betonas och förklaras. Spelarna skall passa tider, hålla ordning på egen och lagets utrustning.

Uppmuntra till spel på fritiden.

### **Teknikträning:**

- Passningar - Bredsida (precision), långa pass, kortpassningsspel.
- Mottagning - Grunder. Aktivare med höjdbollar. Fot-Lår-Bröst.
- Huvudspel - Grunder, rörelse, timing
- Driva boll – Varierande riktningar, vändningar med och utan motståndare, tempoväxlingar.
- Skott – Boll i rörelse, Volley (grunder)
- Jonglering

“Vän med bollen”- programmet är viktiga träningsmoment. Repetera program 1, när spelarna kan detta fortsatt med nästa osv. Var noga med att spelarna utför momenten rätt.

### **Anfallspel:**

- Spelbredd
- Speldjup /understöd
- Väggspele
- Överlämning
- Uppmuntra/träna finter i smålagsspel (mot motståndare)

### **Försvarsspel:**

Markeringsspel introduceras.

## **Övrigt:**

Se till att spelarna använder båda fötterna.

Spelarens förståelse för uppvärmning grundläggs.

Målvaktsträning (grundläggande) ges till ALLA spelare. För mer intresserade ges detaljerad instruktion enligt separat kapitel.

Lär spelarna om olika positioner i laget; målvakt, back, mittfältare och anfallsspelare.

Lagen deltar i seriespel och om möjligt i någon större cup (typ Piteå Summer Games).

## **Åldersgrupp 13-14 år (P/F 14)**

I denna ålder övergår vi till 11-mannaspel om möjligt. Träningsintensiteten ökas. Hänsyn måste tas till spelare som är aktiva i andra idrotter. Spelförståelse ges utökad plats.

Tempot i teknik- och spelmoment utvecklas.

Förståelse för betydelsen av kamratskap och god stämning utvecklas, "aktivt kamratskap".

I denna ålder skall talangfulla spelare nomineras till zon/region- och länslagssamlingar.

### **Teknikträning:**

- Passningar – Grunder. Utveckla långa bollar, inlägg, volley. Krav på ökad precision. Spel med begränsat antal tillslag. Insida/Utsida.
- Mottagning - Utveckla mottagning av långa/höga bollar. Mottagning som markerad spelare.
- Driva boll – Utveckla vändningar med och utan motståndare, tempoväxling och teknikkrav
- Skott – Grunder, Volley, Varierande situationer.
- Huvudspel - Utveckla teknik, upphopp. Som avslutning.
- Jonglering

“Vän med bollen”- programmet används. Ofta som uppvärmning. Svårighetsnivån anpassas till spelarnas förmåga.

### **Anfallspel:**

- Spel utan boll
- Spelbredd
- Speldjup /understöd
- Väggspele
- Överlämning
- Fasta situationer

- Spel på fri yta.
- Svårare finter används i matchliknande situationer.

### **Försvarsspel:**

Försvarsspelet organiseras. Spelarnas förståelse för markering (man-man, zon, kombination) grundläggs. Grunder i försvar man mot man tränas. Understöd och täckning lärs in.

### **Styrka och kondition:**

Styrke- och konditionsträning ingår som enskilda träningsmoment (kondition med boll i spelmoment prioriteras). Styrketräning av ben, mage, rygg. Spänsträning ingår. Stretching förklaras och lämpliga program går igenom.

Spelarens förståelse för uppvärmning betonas.

### **Övrigt:**

Nya termer introduceras, t.ex. offside

Verksamheten skall utföras så att hänsyn tas till spelarnas önskemål. Spelarna medverkar vid planering, uppföljning.

Se till att spelarna använder båda fötterna.

Målvaktsträning intensifieras.

Lagen deltar i seriespel och ett flertal cuper (efter möjlighet).

## **Åldersgrupp 15-17 år (F/P 17)**

I dessa åldrar ökar tempo och intensitet i matchsituationerna. Mycket viktigt att spelarna i de yngre åldrarna fått ordentlig teknisk skolning, så att tempo och intensitet kan höjas.

Spelförståelse utvecklas och taktiska dispositioner skall kunna förstås. Spelarna spelar mer och mer på fasta positioner och får specialiserad träning för respektive position.

Viktigt är att ökad intensitet inte går ut över glädjen att spela fotboll. Prioritera att utveckla ett bestående intresse, och därmed spelarens övergång till seniorfotboll.

### **Teknikträning:**

- Passningar – Grunder. Utveckla långa bollar, inlägg, volley. Krav på ökad precision. Spel med begränsat antal tillslag. Crossbollar. Insida/Utsida.
- Mottagning - Utveckla mottagning av långa/höga bollar. Mottagning som markerad spelare och med fart.
- Driva boll – Utveckla vändningar med och utan motståndare, tempoväxling och teknikkraV, precision i båda fötterna.
- Skott – Grunder, Volley, Fasta situationer, teknikkraV, Krav på avslut

- Huvudspel - Teknik, precision. Dueller. Som avslutning.
- Jonglering

“Vän med bollen”- programmet (eller motsvarande) används fortfarande. Ofta som uppvärmning. Svårighetsnivån anpassas till spelarnas förmåga.

### **Anfallspel:**

- Ökad förståelse för spel utan boll.
- Spelbredd
- Speldjup /understöd
- Väggspele
- Överlämning
- Fasta situationer
- Spel på fri yta.
- Svårare finter används i matchliknande situationer.

### **Försvarsspel:**

Spelarens förståelse för Täckning, Överflyttning, Markering, Press och Forechecking skall utvecklas. Taktiska dispositioner lärs in och används. Man mot man försvar utvecklas.

### **Styrka och kondition:**

Styrke- och konditionsträning ingår som enskilda träningsmoment (kondition med boll i spelmoment prioriteras). Styrketräning av ben, mage, rygg. Spänsträning ingår. Förståelse för vikten av kontinuerligt användande av stretching.

Spelarens förståelse för uppvärmning betonas.

### **Övrigt:**

Verksamheten skall utföras så att hänsyn tas till spelarnas önskemål. Spelarna medverkar vid planering, uppföljning.

Se till att spelarna använder båda fötterna.

Målvaktsträning intensifieras.

Lagen deltar i seriespel och ett flertal cuper (efter möjlighet).

Träningen skall utföras så att övergången till seniorlag blir så enkel som möjligt.

Viktigt att ge de mer intresserade och talangfulla spelarna utvecklande och innehållsrik träning.



## Målvaktsträning

Målvakten har en avgörande betydelse för laget. Intresserade målvakter skall erbjudas speciell träning från 11-12 års åldern. Träningen består från början endast av teknikträning i:

- Grepp teknik
- Boxteknik
- Fallteknik
- Utkast, utspark

Träningen utförs under 10-15 minuter per träningspass.

I högre ålder intensifieras träningen, dock fortfarande med inriktning mot teknik enligt ovan. Målvakten ges förståelse för att man inte "står målvakt" utan "spelar målvakt". I 14 års-åldern bör träningen speciellt för målvakten vara minst 60 minuter per vecka.

## Talangutveckling

Enligt riktlinjer från Svenska Fotbollsförbundet skall satsning på speciellt talangfulla spelare intensifieras. Svårighetsgrad och utmaning skall anpassas efter spelarens förmåga och inte efter lagets samlade förmåga. Detta kan vara svårt i verkligheten och kräver därför speciella riktlinjer. Notera att en spelare som bedömdes som talang vid 13 års ålder kanske inte är det vid 16, och tvärtom. Gör därför kontinuerligt en översyn över vilka spelare som erbjuds speciell talangträning och byt ut spelare vid behov.

Talangutveckling skall inte starta förrän spelare fyllt 13 år. Talangfulla spelare identifieras i samband med uttagning till Zonlag. Därefter kan följande tjäna som riktlinjer vid träning:

- Försök alltid erbjuda övningar där talangfulla spelare själva inom övningens ram kan höja svårighetsgraden (t.ex genom att höja tempot). Instruera och uppmuntra till högre svårighet. Lägg om möjligt till ökad svårighet genom t.ex. begränsat antal tillslag. Korrigera detaljer.
- Erbjud träning och match med närmast äldre lag t.ex. en gång i veckan. Härigenom höjs nivån automatiskt. Klargör att detta kommer att ske för berörda spelare och lag inför säsongen.
- Planlägg personlig träning (extrapass) för alla intresserade spelare. Instruera spelarna om lämpliga övningar.

Vid bedömning av talanger är det viktigt att försöka ta hänsyn till spelarens:

- Teknik
- Speluppfattning/ förståelse
- Fysik
- Karaktär

# Sammanställning

	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-17 år
<b>Passningar</b>	Bredsida grunder Timing och tillslag	Bredsida (precision), långa pass, kortpassningsspel	Bredsida, Långa bollar, inlägg, volley. Spel med begr. antal tillslag. Insida/utsida	Grunder, Långa bollar Inlägg Volley. Ökad precision Spel med begr antal tillslag. Crossbollar. Insida/Utsida.
<b>Mottagning</b>	Grunder, timing	Grunder. Aktivare med höjdbollar.	Höga/långa bollar. Mott som markerad spelare	Långa/höga bollar. Mott som markerad spelare och med fart.
<b>Driva boll</b>	Var. riktningar, vändningar	Var. riktningar, vändningar med och utan motståndare, tempoväxlingar	Vändningar med och utan motstånd, tempoväxling och teknikkra	Vändn. med och utan motståndare, tempo och teknik, precision i båda fötterna
<b>Skott</b>	Grunder, rörelse, timing, tillslag	Grunder. Boll i rörelse, volley (grunder)	Grunder, Volley, Varierande situationer	Grunder, Volley, Fasta situationer, Krav på avslut
<b>Huvudspel</b>	Grunder, rörelse, timing	Grunder, rörelse, timing	Utveckla teknik, upphopp	Teknik, precision. Dueller. Som avslutning.
<b>Teknik övrigt</b>	Jonglering. ”vän- med-bollen”	Jonglering. ”vän- med-bollen”	Jonglering. ”vän- med-bollen”	Jonglering. ”vän- med-bollen”
<b>Anfallsspel</b>	Passningsskugga, Rörelse, Hela planen, Smålagsspel	Spelbredd, Speldjup /understöd Väggspe, Överlämning Träna finter	Spel utan boll, Spelbredd, Speldjup/u-stöd, Väggspe, Överlämning, Fasta situationer, Spel på fri yta, Svårare finter	Spel utan boll. Spelbredd, Speldjup /understöd, Väggspe, Överlämning, Fasta situationer Spel på fri yta. Svårare finter
<b>Försvarsspel</b>		Markeringsspel introduceras	Organiseras (offside), Markering (man-man, zon), Försvarsställning, Understöd och täckning introd.	Täckning, Överflyttning, Markering, Press och Forechecking. Taktiska dispositioner
<b>Målvaktsträning</b>	Grunder till ALLA	Grunder till ALLA Träning till mer intresserade	Intensifiering. Grepp, box, fallteknik, utkast, utspark. 60 min/vecka	Intensifiering. Grepp, box, fallteknik, utkast, utspark. 60 min/vecka
<b>Styrka / kondition</b>	-	Uppvärmning	Kondition med boll, Styrketräning, spänsträning, stretching	Kondition med boll, Styrketräning, spänsträning, stretching. Intervallträning

