

# IF VP:s SPELARUTVECKLINGSPLAN

Följande dokument innehåller riktlinjer och vägledning för IF VP:s ungdomslag som ska bidra till en mer enhetlig bild av vad klubben anser vara det mest effektiva och utvecklande sätt att träna och spela fotboll.

Viktiga byggstenar inom IF VP:s Spelarutveckling:

## 1. **Ålder är endast en siffra.**

Vi bedömer en spelares färdigheter oberoende av födelseår. När vi gör bedömningen om spelaren är redo för spel med äldre årskullar gör vi det baserat på mogenhet i spelsätt, tekniska färdighet (samt användandet av dessa färdigheter i matchsituationer), förståelse för spelet utan boll (defensivt ansvar, löpning utan boll etc.) och fysik.

## 2. **Man management.**

Ja, fotboll är en lagsport och det är väldigt viktigt att vi lägger stor vikt på att skapa en stark lagkänsla och trygghet inom gruppen. Men vi får aldrig glömma att varje spelare är en individ i sig och har därför olika behov som vi som tränare måste ta hänsyn till. Alla spelare kan inte behandlas likadant, vi kan inte prata med alla på samma sätt. Vissa behöver striktare ramar för att få ut max av sin potential och vissa behöver mer ge större svängrum. Nyckeln till att vara en bra tränare är att så tidigt som möjligt identifiera vad varje spelare behöver för att utvecklas och få det att passa in i vad laget behöver för att fungera.

## 3. **Hårt jobb.**

Något som pratas om på tok för lite och något som bör känneteckna ett VP-lag. Det ska vara jobbigt att möta ett VP-lag. Ska man komma till Ekeby och möta VP så ska man vara beredd att möta ett lag som pressar hårt, springer och offerar sig för varandra tills domaren blåser av, ett lag som jobbar hårt utan boll och som vet värdet av att orka kämpa tills vi inte orkar mer. Många lag lägger mycket fokus på vad man ska göra när man har boll vid fötterna men faktum är att mycket av din tid på en fotbollsplan under match spenderas utan boll.

## 4. **Förklara alltid varför, när och hur** man kan ska använda det som lärs ut. Det är väldigt **viktigt att vi är tydliga med instruktioner** och övningar både i att **förklara stegen** ordentligt men också **syftet**, vad det är vi övar och **när det kan användas i praktiken i matchsituation.**

Har övat på t.ex. vägpassningar eller press och understöd tidigare under träningen kan det vara bra att påminna spelarna att tillämpa det i en eventuell spelövning senare.

## 5. **"Vinna" är inte ett fullt ord**

Vinna är inte det viktigaste men det är ett ämne som vi inte ska sopa under mattan bara för att svensk fotboll har råkat förknippa det med satsning och därmed uteslutning av spelare, för höga krav på barn från vuxna etc.

När laget börjar ta sig an 7-manna bör man som tränare börja prata med laget om hur man ska spela på ett sätt som skapar förutsättningar för att få ut max av laget. Även om förbundet, domare och tränare inte får räkna mål så kommer spelarna att göra det, både när det gäller hur många mål gör men också hur många mål släpper in. Fotboll i grund och botten går ut på att två lag med ett visst antal spelare försöker få in bollen i det andra lagets mål. Att vi inte räknar mål upp till en viss ålder är en konsekvens av att föräldrar och tränare då tar matchen på för stort allvar och börjar skrika klaga. Om vuxna människor inte kan bete sig så kan vi ha en diskussion om det, inte plocka bort något från sporten som bara drabbar spelarna.

Vill vi få utveckling på spelarna defensivt måste vi kunna prata om hur många mål vi släpper in och hur vi förhindrar det. Vill vi få utveckling offensivt så måste vi få prata om hur många mål vi gör och hur vi skapar chanser.

Vi behöver också lära spelarna hur man hanterar förlust på ett konstruktivt sätt, att kunna analysera vad som blev fel så att laget och spelarna kan utvecklas.

Det är fullt möjligt och för oss nödvändigt att ha både bredd och spets i våran verksamhet. Att ha spetsverksamhet betyder inte att vi gallrar bort barn för att dom är "sämre" eller att vi endast bryr oss om en viss sorts spelare med en viss sorts färdigheter. Det betyder att vi som tränare förstår att vissa spelare är längre fram i utvecklingen tekniskt eller fysiskt eller mentalt och därför behöver en ny och svårare utmaning på samma sätt som vi har en breddverksamhet för att kunna ge spelarna som tar längre tid på sig att utvecklas möjlighet att göra det i sin takt.

## INTE BREDD ELLER SPETS. BREDD OCH SPETS

### Riktlinjer och stöd för utveckling av spelare 5 - 9 manna

#### 5 manna:

- Mycket boll vid fötterna, många bolltouch per träning
- Jobba på grunderna i spelet: **Passning** (både i rörelse och stillastående), **Dribbla** (driva bollen med utsidan av foten, springa och stanna bollen, byta riktning) **Touch** (ta emot bollen på, både i fart och stillastående) **Avslut** (Både direkt och efter touch och i rörelse)
- Jobba med samarbetsövningar och passningsövningar där man får passa och sen springa.

#### 7 manna:

- Fortsätt **nöta grunderna** men **öka svårighetsgraden** (längre och hårdare passningar både i luften och längs marken, ta emot bollen på olika sätt, passa med olika delar av

foten. och uppmuntra kreativitet med bollen. Jobba med olika finter och dribblingar som spelarna kan öva på hemma också.

- **Förklara alltid varför, när och hur** man ska använda det som lärs ut. Det är väldigt viktigt att vi är tydliga med instruktioner och övningar både i att **förklara stegen** ordentligt men också **syftet**, vad det är vi övar och **när det kan användas** i praktiken i **matchsituation**
- Vi börjar prata om **ytor** och jobbar med **passningskombinationer**, bra att använda övningar som Ajaxtriangeln, possession med väggar och jokrar för att spelarna ska börja lära sig hur man ska röra sig för att skapa yta och stänga ytor.
- Börja jobba med det fysiska. **Ordentliga uppvärmningar** (med boll eller utan), jobba med övningar där spelarna får upp ett rejält flås någon gång i veckan och ha så **hög intensitet** som möjligt i allt som görs. Lägg gärna in ett rent fys-moment som en del av något träningstillfälle.

### 9 manna:

- Fortsätt med **passningskombinationerna** men öka till **större skala**, *nöt långbollar* (det betyder inte att laget helt plötsligt bara ska slå långa bollar på Bengt men det betyder att vi förstår värdet av att kunna byta kant/ vända spelet med en passning).
- Prata **spelsystem, taktik** och prata om hur olika spelare ska agera på olika positioner, jobba med **fördelar med att hålla bredd, överlappa**, spela **snett inåt bakåt, speldjup**, krympa när laget inte har boll, sätta press eller ligga lågt och kontra.
- Fys. Jobba **både med styrka och kondition**, rimligt att ha **ett rent fys-pass** varje vecka under försäsong. Ha en **ordentlig uppvärmning** och **ordentlig nedjogging** för att undvika skador. Även **fysen ska främst vara i skadeförebyggande syfte**.
- **Presspelet**. Vi pratar om och lär ut hur man pressar och när vi vill pressa. Vad betyder press och understöd, hur högt ska laget ligga, vem triggas pressen? Förklara skillnad på direkt återerövring och indirekt återerövring.

### Slutord

För att utveckla spelare är det väldigt viktigt att ledare i klubben uppmuntrar och skapar en miljö som främjar entusiasm, ambition och glädje för sporten. Det skapar i sin tur förhoppningsvis ett intresse hos spelarna för sporten även på fritiden. Att spela spontanfotboll timme efter timme ger ofta de antal pass, touch och skott som krävs för att känna sig tryggare med bollen även på träningar och matcher.

En glädjefylld idrott bidrar också till målet:

**”Så många som möjligt, så länge som möjligt”.**

Moses Frempong

Ungdomsansvarig IF VP