



---

# **SPELARUTBILDNINGSPLAN**

# Värtans IK

Din klubb för hela livet



**5-6 år**

## Lekis & Knatteskola

Grupper om 8-10 spelare

Träning 1 gång/vecka

Träning på 45-60 min

Träningar leds av ungdomsledare

**7-9 år**

## 5 mot 5

Grupper om max 15 spelare

Träning 1-2 gång/vecka

Träning på 60-75 min

Föräldratränare

Vid 7 år bildas lag

8-9-åringar har match i

St:erikscupen

7-åringar har match i

Gadeliusfemman

**10-12 år**

## 7 mot 7

Grupper om max 18 spelare

Träning 2-3 gång/vecka

Träning på 60-90 min

Föräldratränare

Match i St:erikscupen

**13-14 år**

## 9 mot 9

Grupper om max 22 spelare

Träning 2-3 gång/vecka

Träning på 60-90 min

Föräldratränare & eventuellt  
ungdomsledare

Match i St:erikscupen

**15 år - senior**

## 11 mot 11

Grupper om max 25 spelare

Träning 2-4 gång/vecka

Träning på 60-90 min

Arvoderade tränare

Match i St:erikscupen, kvalserier  
eller nationella serier

# Värtans IK

## Tränarutbildningsplan



**5-6 år**

### Lekis & Knatteskola

Värtans egna ungdomsledare  
Krav på fotbollens lek och lär

**7-9 år**

### 5 mot 5

Föräldratränare  
SvFF D  
Intro Sanktan  
Workshop anfallsspel  
Spelformsmöte 5v5

**10-12 år**

### 7 mot 7

Föräldratränare  
UEFA C  
Workshop försvarsspel  
Spelformsmöte 7v7

**13-14 år**

### 9 mot 9

Föräldratränare & eventuellt  
ungdomsledare  
Workshop omställningsspel  
Spelformsmöte 9v9

**15 år - senior**

### 11 mot 11

Arvoderade tränare  
Spelformsmöte 11v11  
UEFA B

# Värtans IK

## Utbildningstrappa

Matchplan

Omställningar

Spelidé

Försvarsspel

Basträning

Anfallsspel

**5-6 år**

### Lekis & Knatteskola

- Individuellt spel
- Fokuserar på fotbollens basegenskaper

**7-9 år**

### 5 mot 5

- Spel med närmaste spelare
- Fokuserar på fotbollens basegenskaper
- 5v5 lagen tränar endast på principer i anfallsspel
- Alla spelare försvarar samt anfaller

**10-12 år**

### 7 mot 7

- Kollektivt spel med få spelare
- Utöver basegenskaper börjar vi fokusera på spelidé
- 7v7 lagen lägger till principer i försvarsspel
- Spelarna testar alla positioner och rör sig fritt

**13-14 år**

### 9 mot 9

- Kollektivt spel med flera spelare
- Spelidén börjar etableras
- 9v9 lagen lägger till principer i omställningsspel
- Spelarna testar några positioner

**15 år - senior**

### 11 mot 11

- Kollektivt spel med hela laget
- Innan 11v11 spel lägger vi INTE upp en specifik matchplan
- 11v11 lagen börjar prata om fasta situationer
- Spelarna har positionsspecifika instruktioner

# Värtans IK

Hur vi möjliggör lärande



## Egna beslut

*Spelförståelse utvecklas genom beslut utifrån andras agerande.*

- Vi låter spelarna själva hitta bästa lösningen för att ta bollen till lediga ytor.
- Vi låter dem få en egen bild av situationer och agera utifrån sin egen bedömning.
- Vi använder ett flexibelt spelsystem där spelarna får testa olika positioner
- Ledarna uppmuntrar till positionsbyten

## Många repetitioner

*Spelare utvecklas mest med en boll vid fötterna. Inte när ledarna pratar.*

- Vi tror att fler aktioner/spelare ökar kompetensen och ger teknisk återkoppling
- Vi prioriterar bollinnehav för att ta sig fram på planen
- Vi använder boll i aktiveringsfasen
- Vi tror 3 repetitioner i spel är bättre än 10 isolerade repetitioner.
- Vi använder små ytor och övningarna har få avbrott.
- Våra ledare är aktiva och står hela tiden reda att spela in nya bollar.

## Glädje

*Matchlik träningsmiljö skapar kreativitet och större glädje.*

- Glädje skapar en känsla av tillhörighet och en bättre inlärningsmiljö
- Vi sätter bollen i fokus genom rondos och andra typer av spelövningar
- Vi uppmuntrar spelarna att använda sina färdigheter och vara kreativa
- Ledarna ger feedback för att spelarna ska känna kompetens
- Vi prioriterar smålagsspel för att efterlikna spontanfotboll
- Vi efterliknar match i träning

# Värtans IK

## Ledarskap



- Var först på plats och sist därifrån
- Ha rätt utrustning
- Hälsa på alla
- Ha en respektfull ton mot spelare, motståndare och domare
- Fokus ligger på spelarens individuella utveckling samt lagets utveckling och prestation.
- Genom rolig och meningsfull träning och spel på lämplig nivå, stimulera och utveckla spelarens fotbollskunnande där spelaren får förståelse för individens samverkan i lagspelet
- Uppmuntra och ge individuell samt kollektiv feedback kring det goda försöket
- Vidareutveckla hänsynstagande, gruppgemenskap och respekt för regler
- Spelaren ska träna med båda fötter
- Matchspel är ett redovisningstillfälle, där spelare visar vad den lärt sig
- Vidareutveckla spelarens förmåga att lyfta blicken samt orientera sig med och utan boll
- Ledarna är lyhörda för spelarnas tankar och åsikter
- Ledarna utbildar sig hos SvFF

# Värtans IK

## Vad är rotationsträning

Om en spelare inte utmanas på en högre nivå i sin nuvarande träningsgrupp, får spelaren testa en träning i veckan (25%) med en för stunden mer utvecklad träningsgrupp. Ledare i respektive träningsgrupp skall ha kontinuerlig avstämning avseende roterande spelare.

Värtans IK ser spelarutveckling i ett icke-linjärt perspektiv. Det innebär att individuell utveckling inte sker linjärt och oberoende ålder. Därav ser vi rotationsträning som en viktig del i spelarnas utbildning.

I rotationsträning anammar vi **25-50-25 modellen**. Det betyder att spelaren **25%** av tiden ställs inför situationer där spelaren får dominera, **50%** där spelaren utmanas på sin nuvarande nivå, samt **25%** där spelaren ställs inför situationer som är extra utmanande.



25%

50%

25%

# Värtans IK

## Varför vi rotationstränar

I Värtans IK ska alla spelare få utmanas på sin nivå och i sin egen takt. Vi följer förbundets uppsatta målsättning *"så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt"*

### MÅL

- Alla spelare ska ges möjlighet att utvecklas individuellt och så mycket de själva vill
- Bygga långsiktigt, och minska gapet mellan föreningens lag
- Att så många som möjligt fortsätter spela i Värtans IK
- Att de yngre spelarna ska ha förebilder och utvecklingsmål inom den egna föreningen





# Värtans IK

## Hur vi rotationstränar



Varje vecka kallas 2–4 spelare till rotationsträning. Vilka som kallas, avgör tränarna i samråd med varandra.

### UTGÅNGSPUNKT

- Spelaren spelar minst 7 mot 7 i ordinarie lag
- Spelaren ska ha kunskapsmässiga förutsättningar för spel på högre nivå
- Spelaren har hög närvaro i sin egen träningsgrupp
- Spelare som uppfyller kriterier skall inte skickas upp om vilja och motivation saknas.
- Minst 2 och högst 4 spelare åt gången.
- Tränare i respektive trupp har kontinuerlig avstämning avseende roterande spelare

25%

Spelare får testa på träning och match där spelaren dominerar

50%

Spelare tränar på sin nuvarande nivå

25%

Spelare får testa på träning och match där spelaren utmanas på en högre nivå

# Värtans IK i träning

## Träningsdesign – träningens 4 delar

Varje träningspass ska innehålla alla träningens 4 delar



### Aktivering

*Få igång tanke och kropp. Vi försöker alltid ha med boll i aktiveringsfasen. Vi låter spelarna vara med och bestämma över träningen, och betonar vikten av samarbete.*

### Färdighetsövning

*Vi lär ut tekniska moment baserat på dagens tema. Träningen är anpassad för respektive åldersgrupp.*

### Spelövning

*Temat appliceras i spel för direkt återkoppling. Vi lär ut fotboll för vad det är. Vi använder små grupper med många bollkontakter hos varje individ.*

### Matchspel

*Varje pass avslutas med match eller lek. Vi utbildar smarta fotbollsspelare genom att utmana spelarna att ta egna beslut utifrån tidigare instruktioner under träningen.*

# Värtans IK i träning

## Övningsdesign - Grunden för träning

Varje övning ska utmana spelarnas fysik, teknik, spelförståelse och inställning

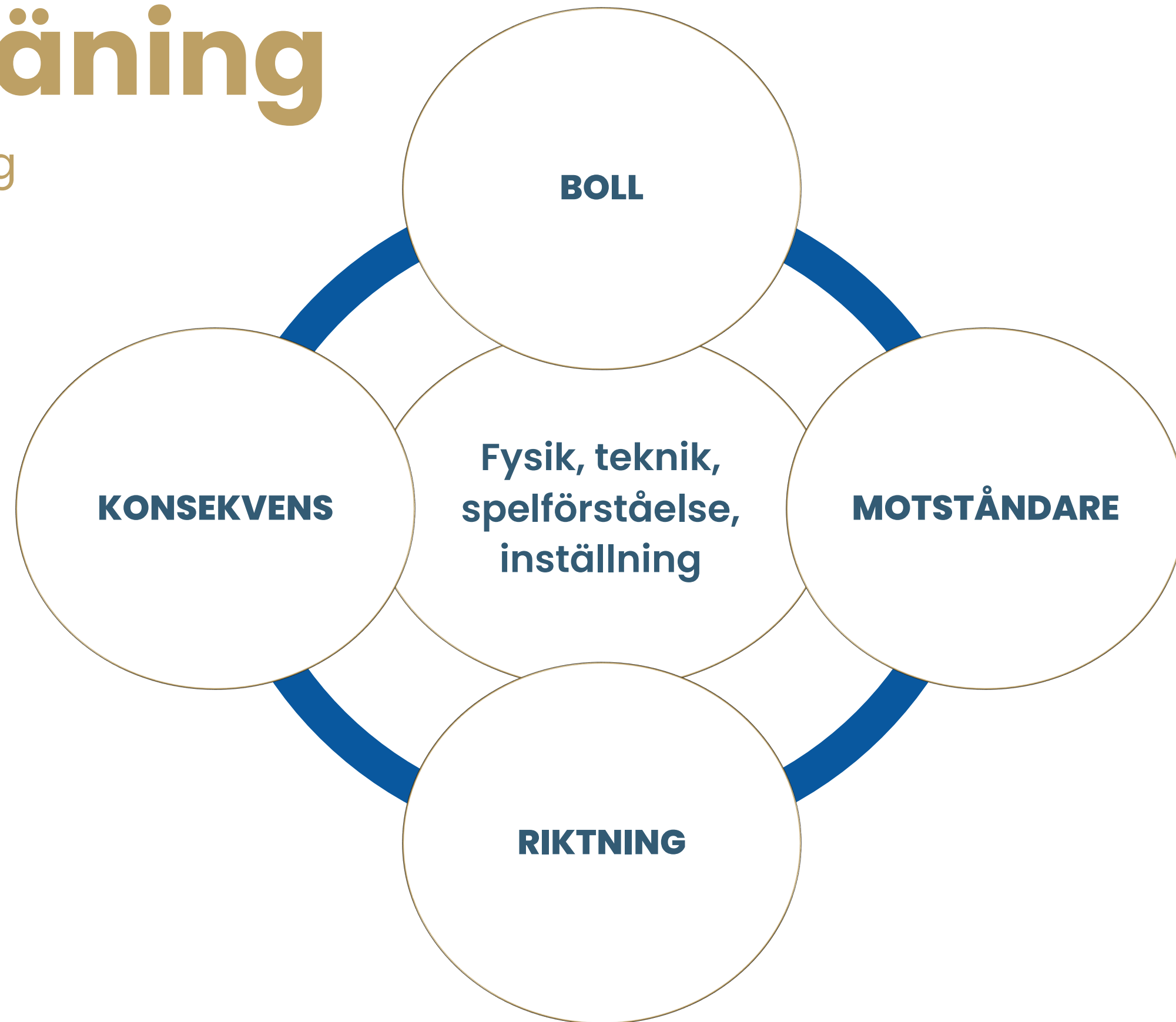
Det gör vi genom att säkerhetsställa att övningen innehåller:

**BOLL**

**MOTSTÅNDARE**

**RIKTNING**

**KONSEKVENS**

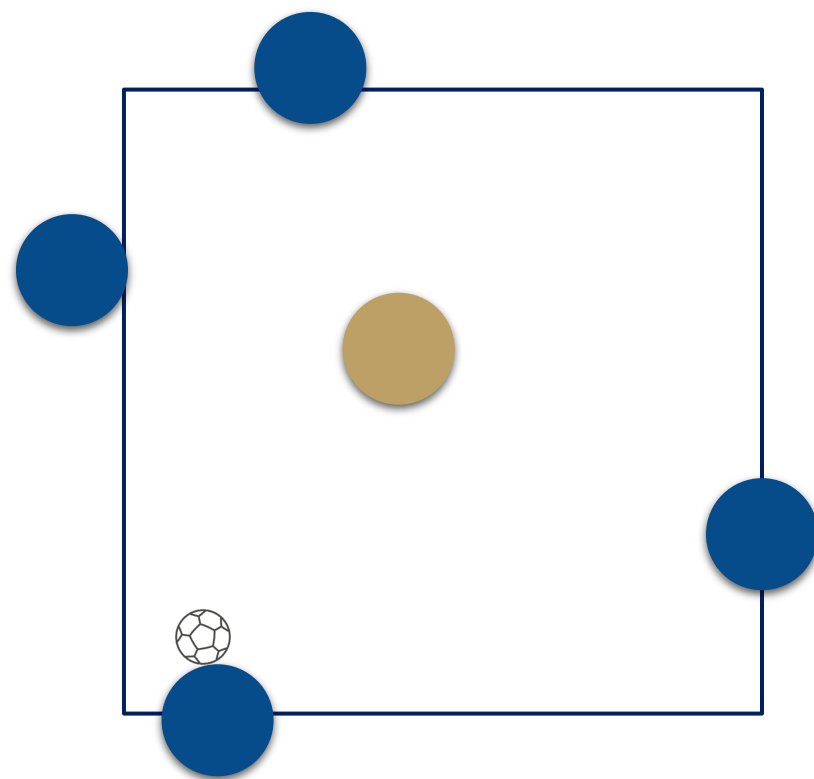




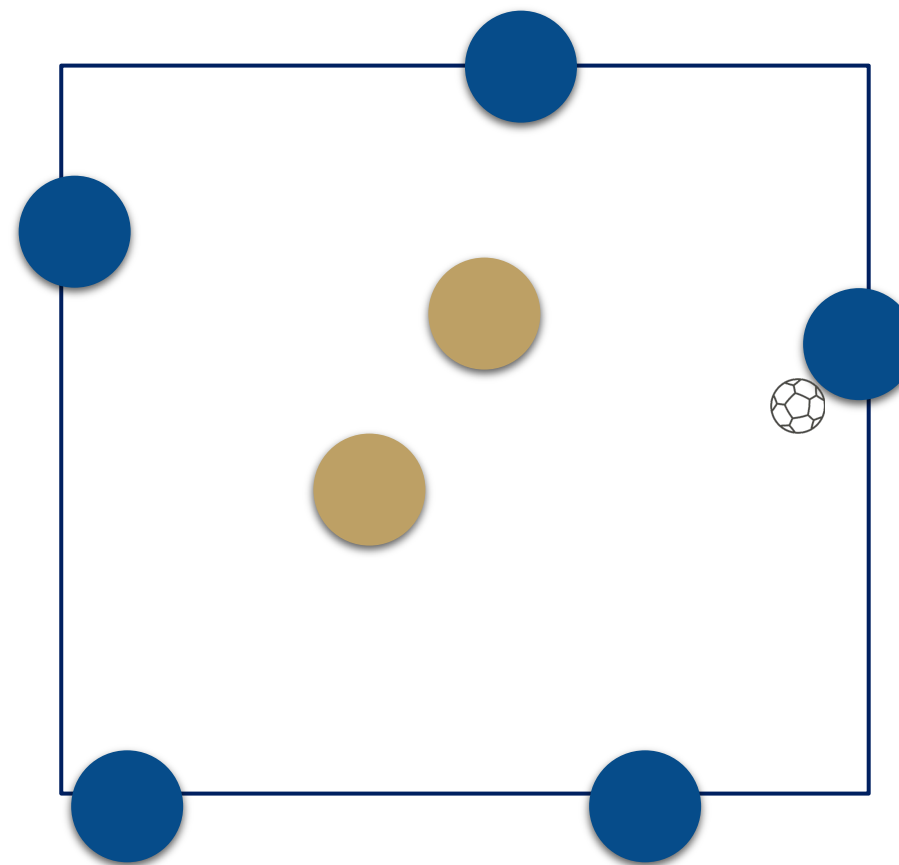
# Värmtans IK i träning

## Övningsdesign - Rondos

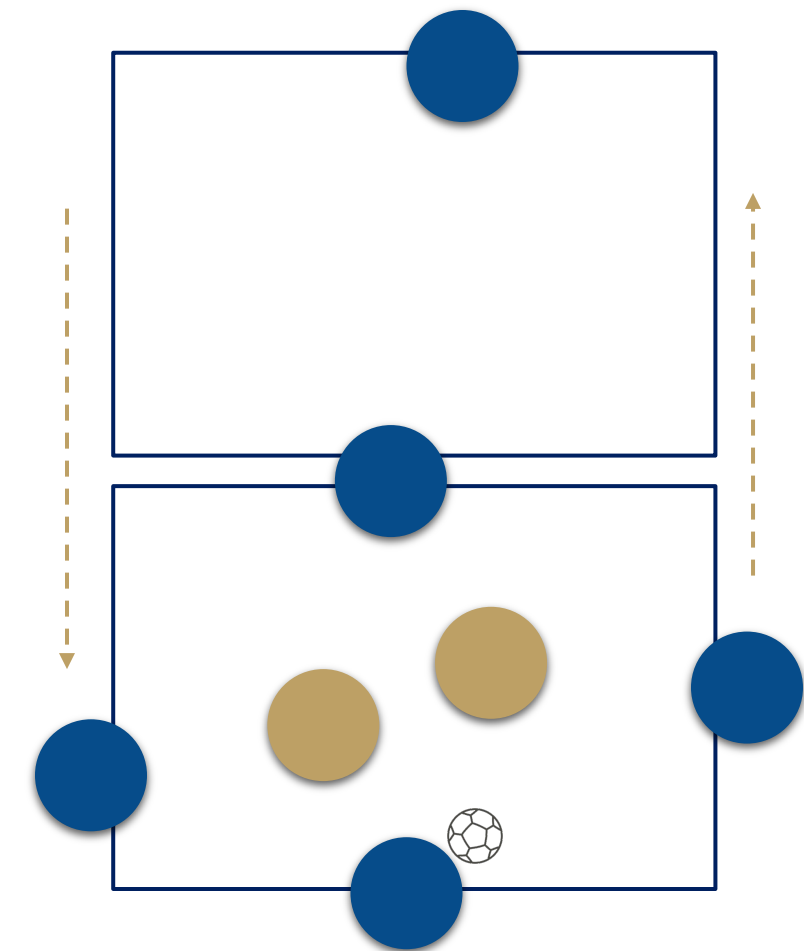
För att säkerhetsställa att övningarna utmanar spelarna använder vi oss av Rondos



**4 v 1**



**5 v 2**



**4 v 2+1**

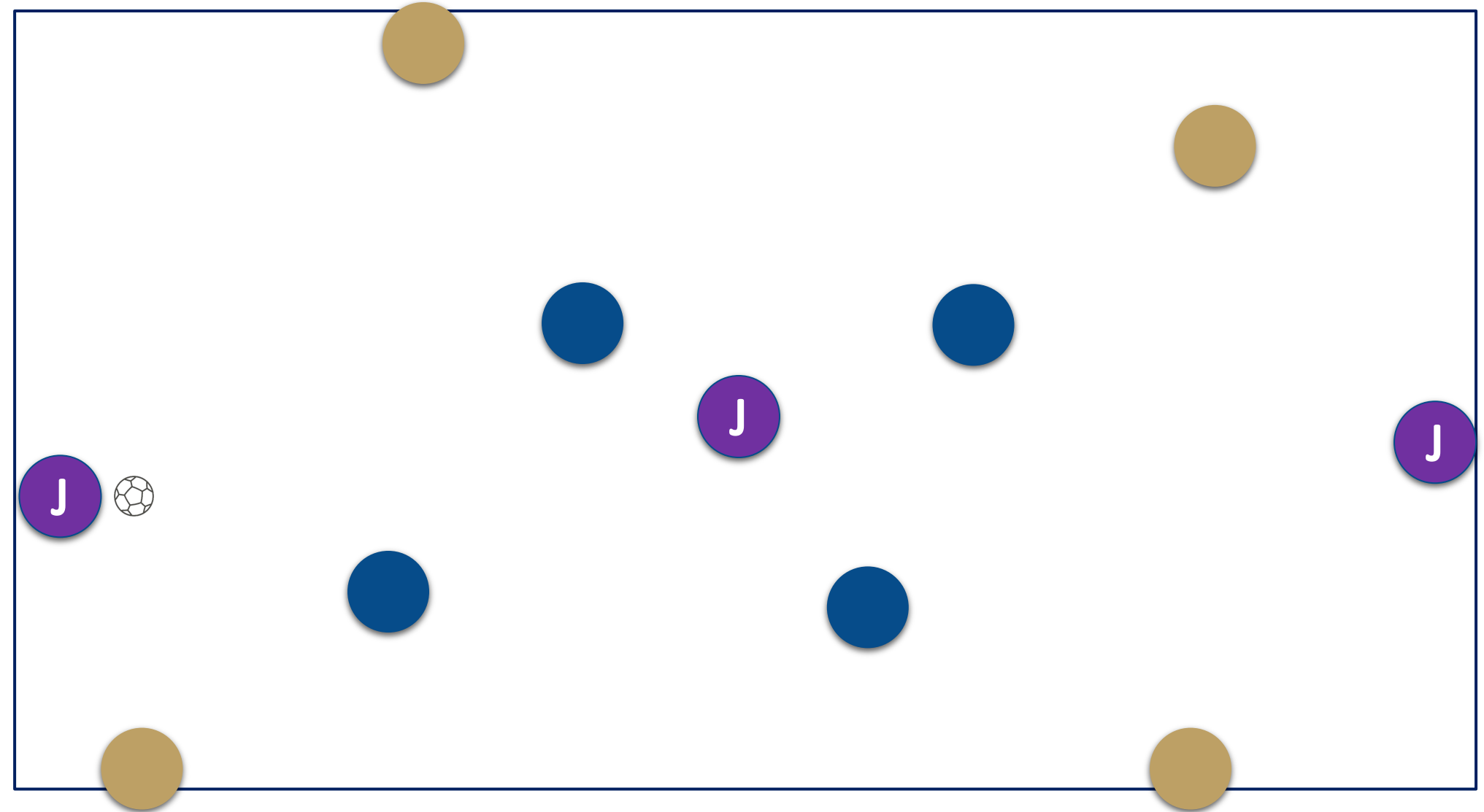


# Värmtans IK i träning

## Övningsdesign – Rondo med joker

Övningen spelas enklast 4 v 4 + 3 jokrar

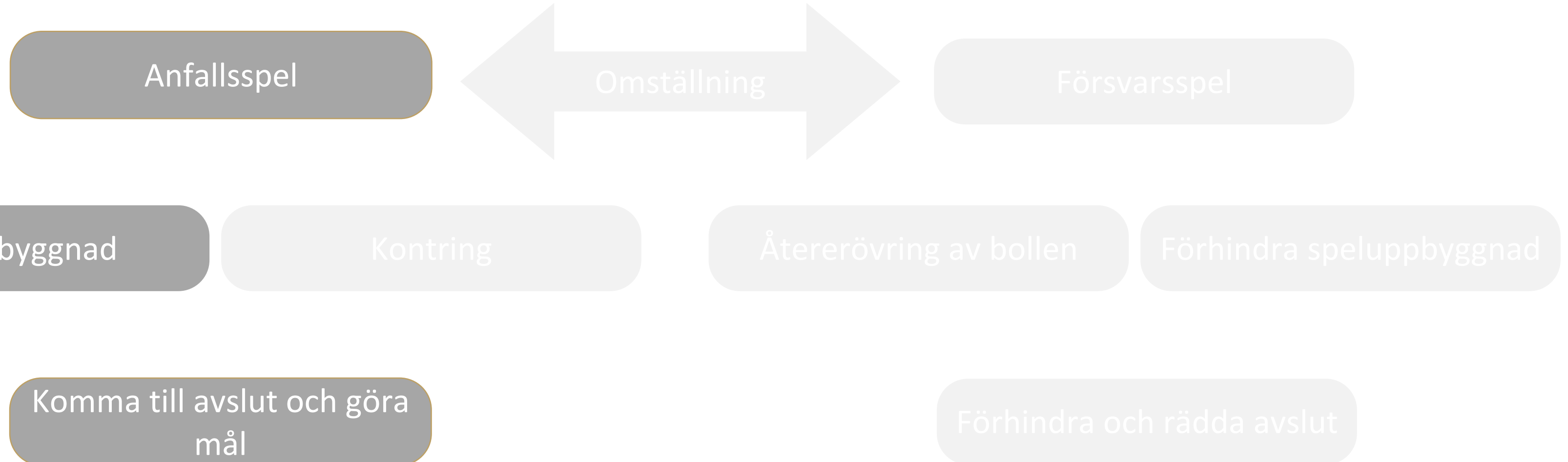
**Guldigt** lag är bollförande och ska tillsammans med de **lila** (jokrarna) spela bollen från ena kortsidan till den andra. Tappar **Guldigt** lag bollen går de in och jagar, och **Blå** försöker blomma ut.



**4 v 4 + 3**

# Värtan i match 5v5

Spelets skeden

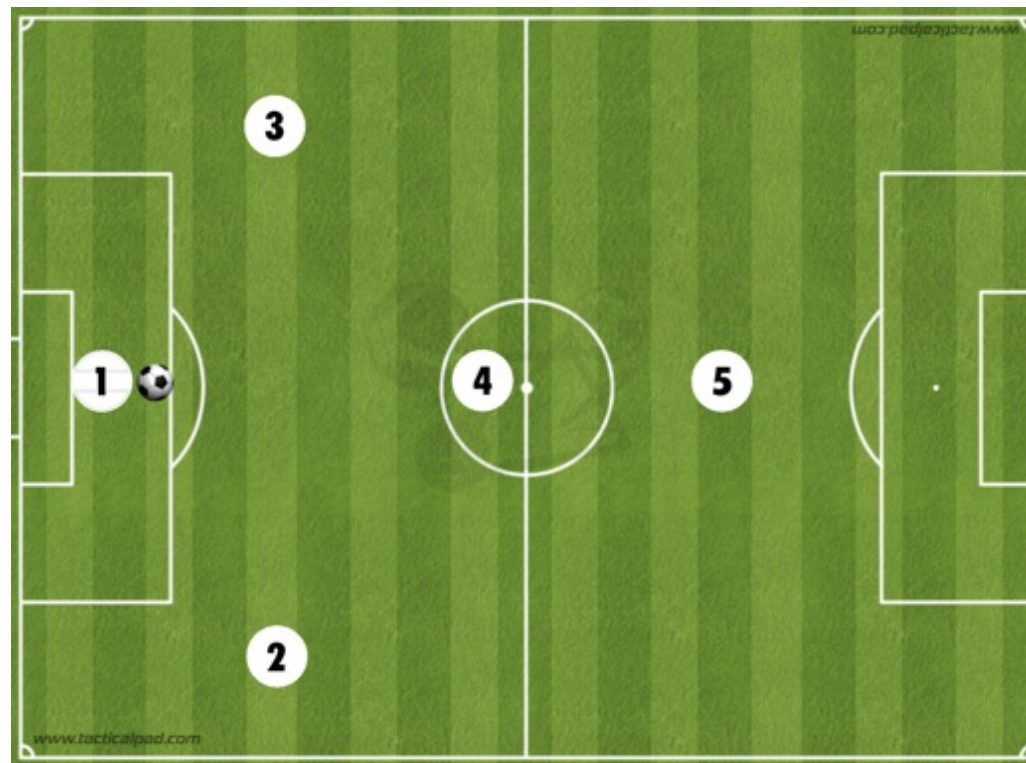


# Värtans i match 5v5 anfallsspel



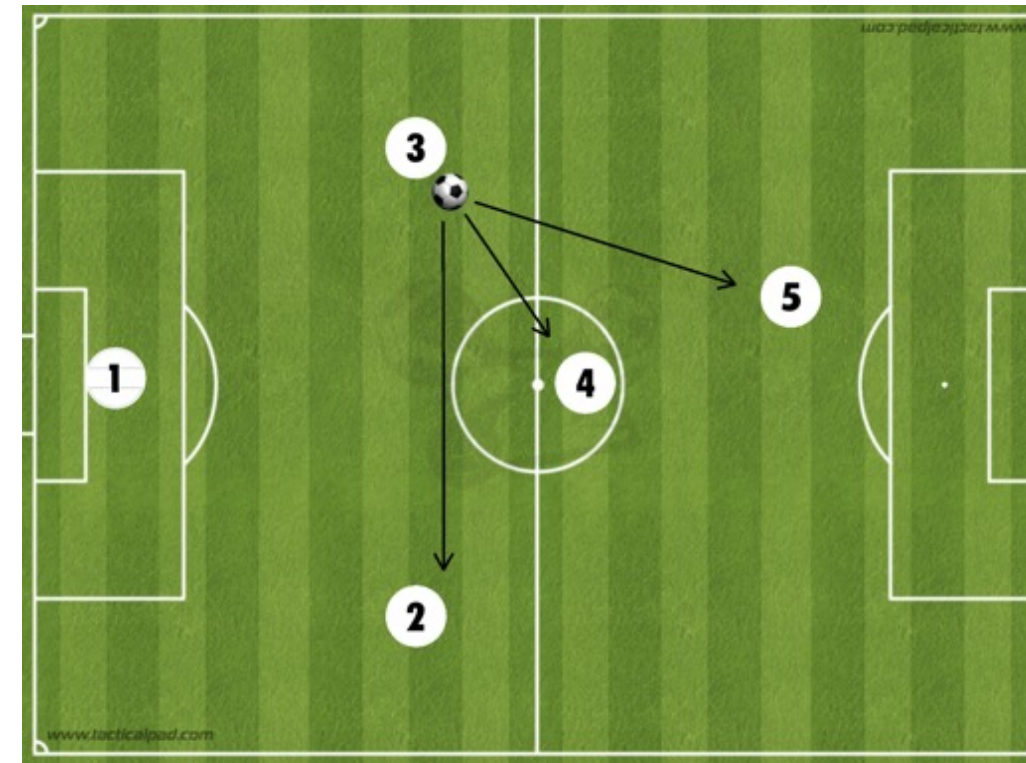
## Använd målvakten

Vi utbildar spelarna att skapa spelövertag med hjälp av målvakten. Vi instruerar spelarna att spela bollen efter marken.



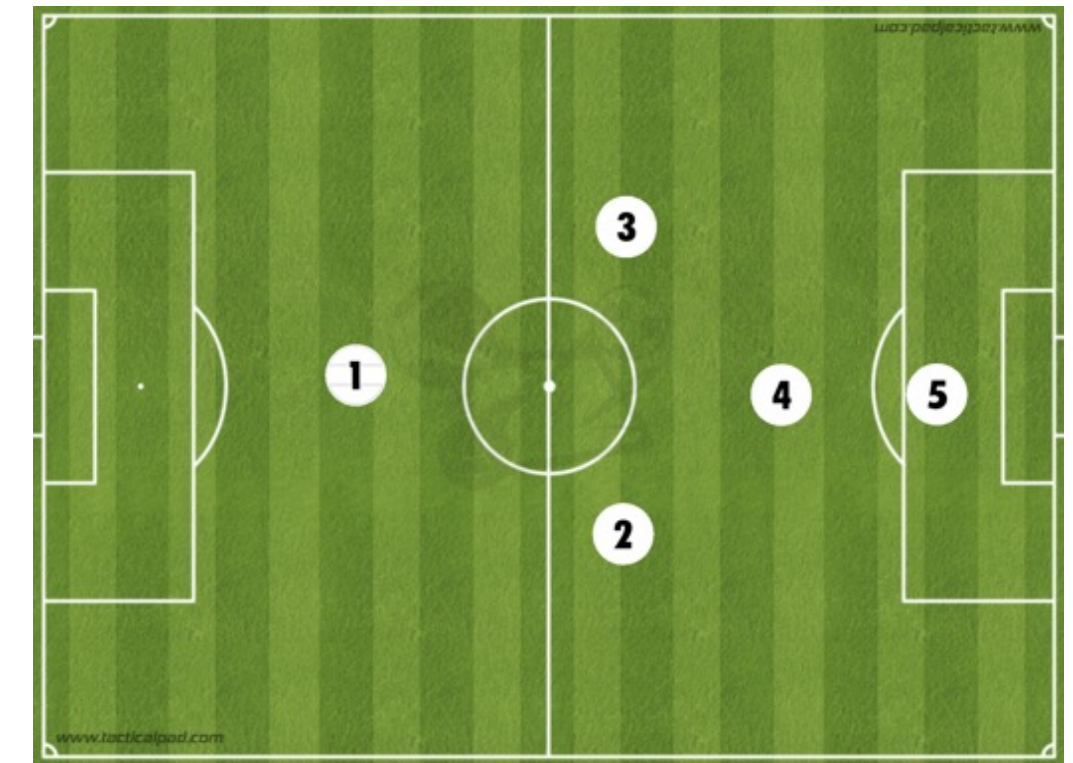
## Uppmuntra till spel

Spelarna tar egna beslut och uppmuntras att testa finter och dribblingar. Vi instruerar spelarna att hålla i bollen och göra sig spelbara.



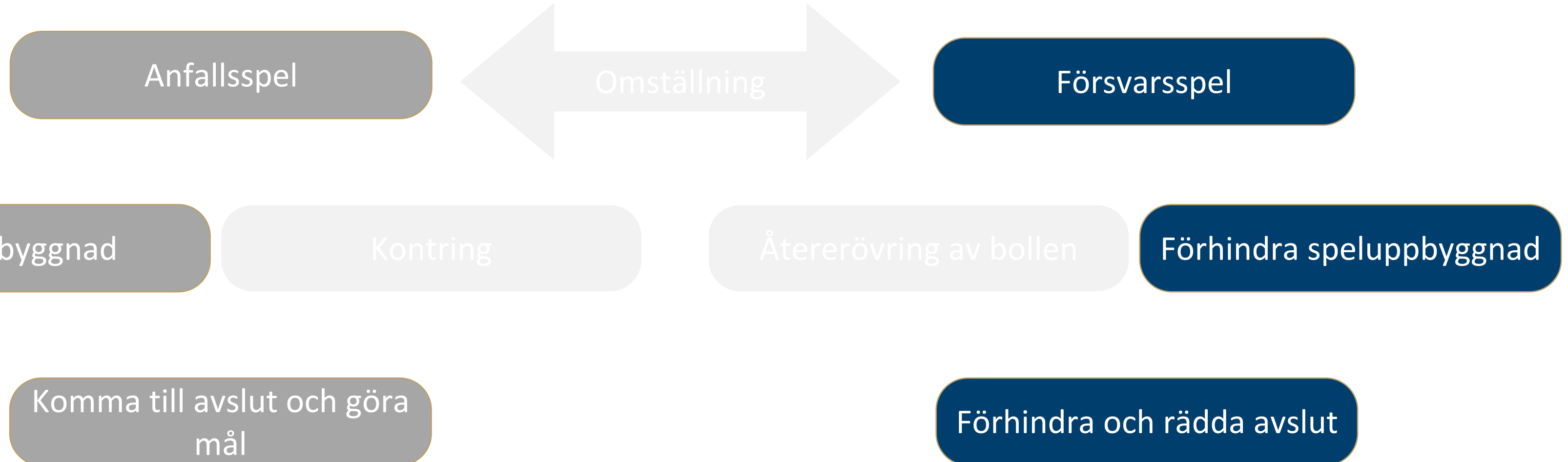
## Alla anfaller och alla försvarar

Vi vill att alla spelare deltar i spelet. Vi låter spelarna själva besluta när och var de tar avslut. Vi uppmanar spelarna att komma till avslut på flera olika sätt.



# Värtan i match 7v7

Spelets skeden



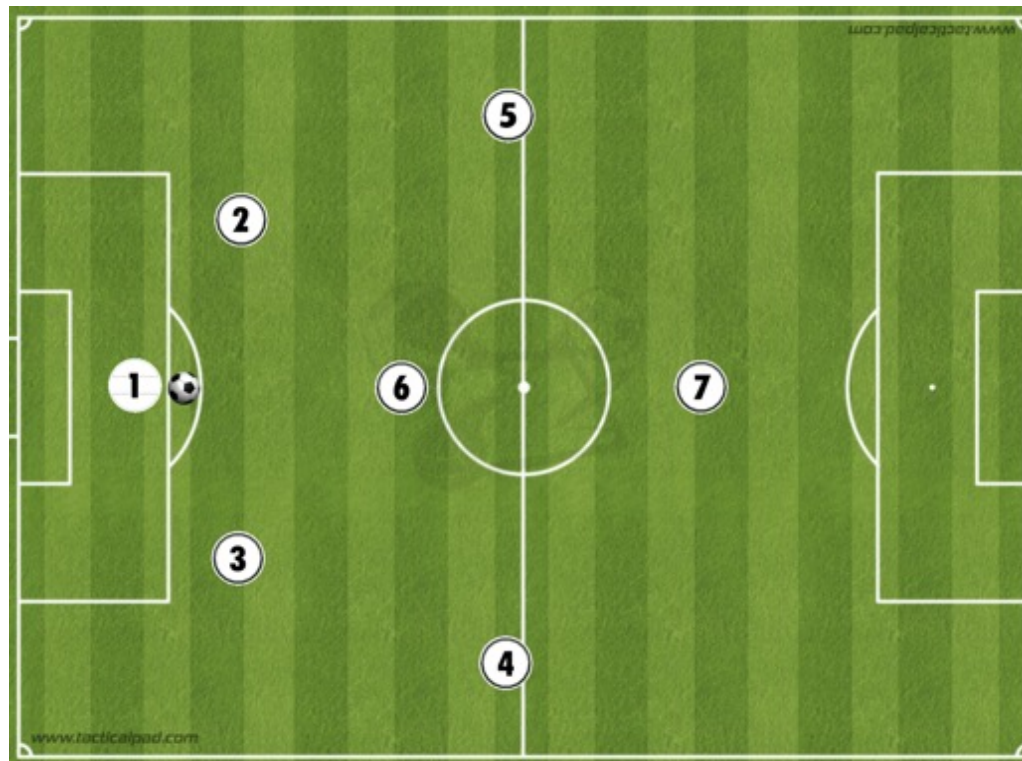


# Värtan i match 7v7 anfallsspel



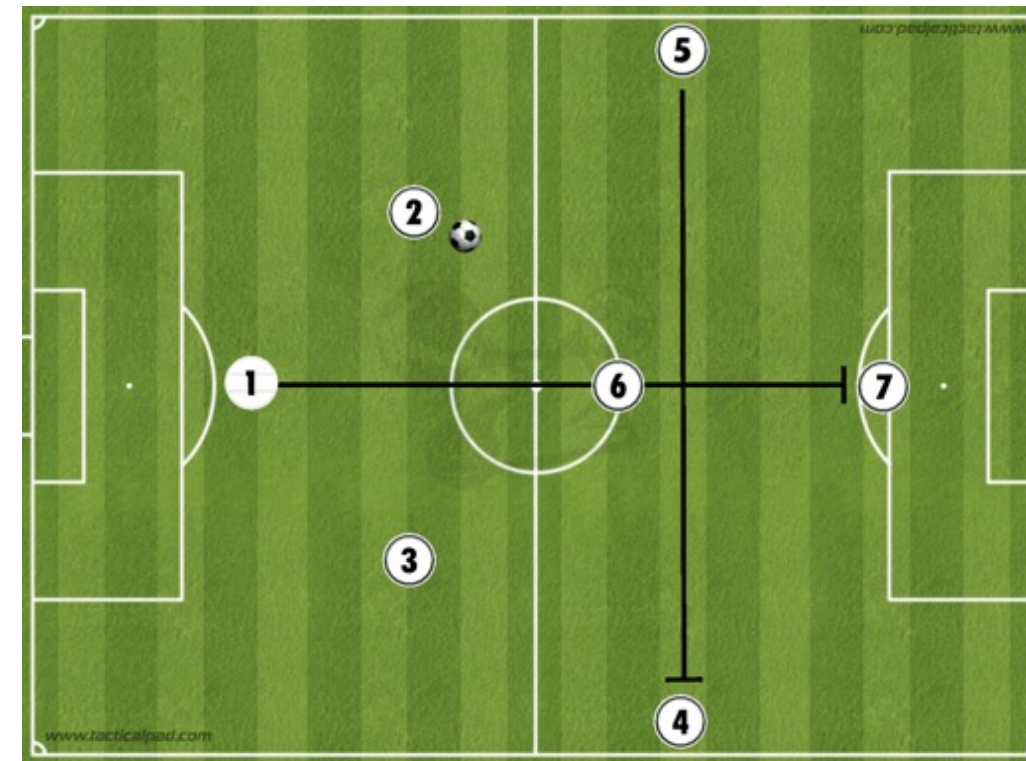
## Använd målvakten

Vi utbildar spelarna att skapa spelövertag med hjälp av målvakten. Vi instruerar spelarna att spela bollen efter marken.



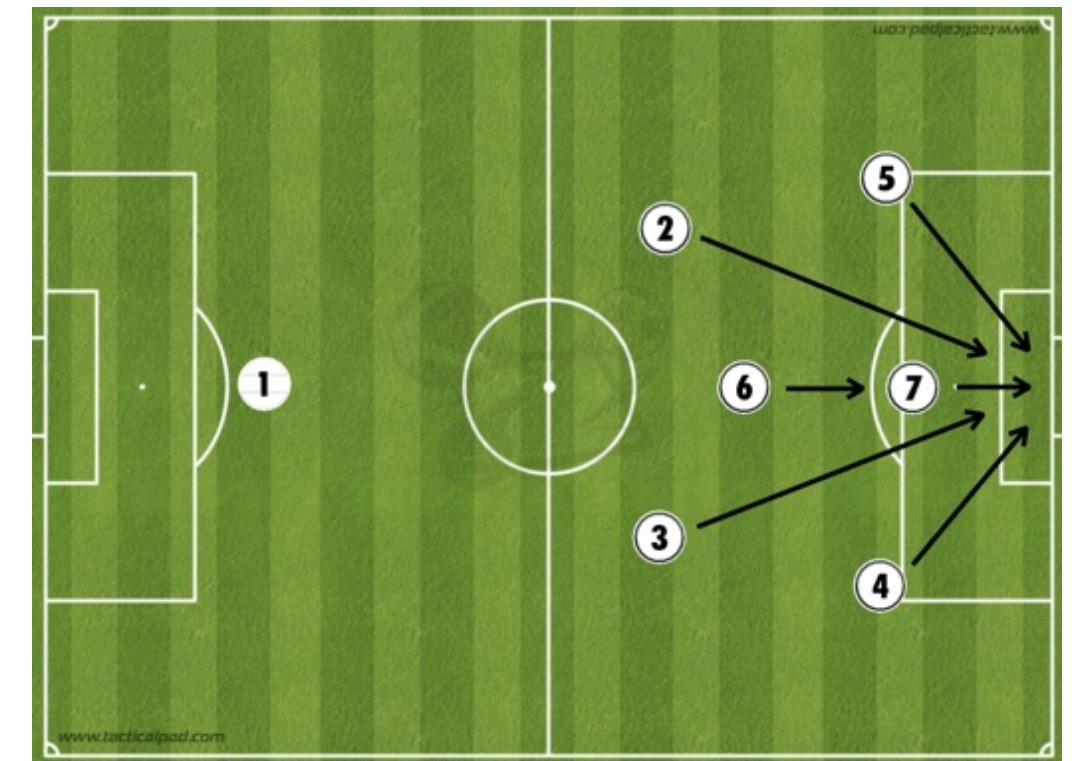
## Spela genom, runt eller över

Vi guidar spelarna att hitta lediga ytor och ta egna beslut. Vi använder bollinnehav för att ta oss genom, runt eller över motståndarna.



## Alla anfaller och alla försvarar

Vi spelar oss fram till målchanser. Vi låter spelarna själva besluta när och var de tar avslut. Vi uppmanar spelarna att komma till avslut på flera olika sätt.

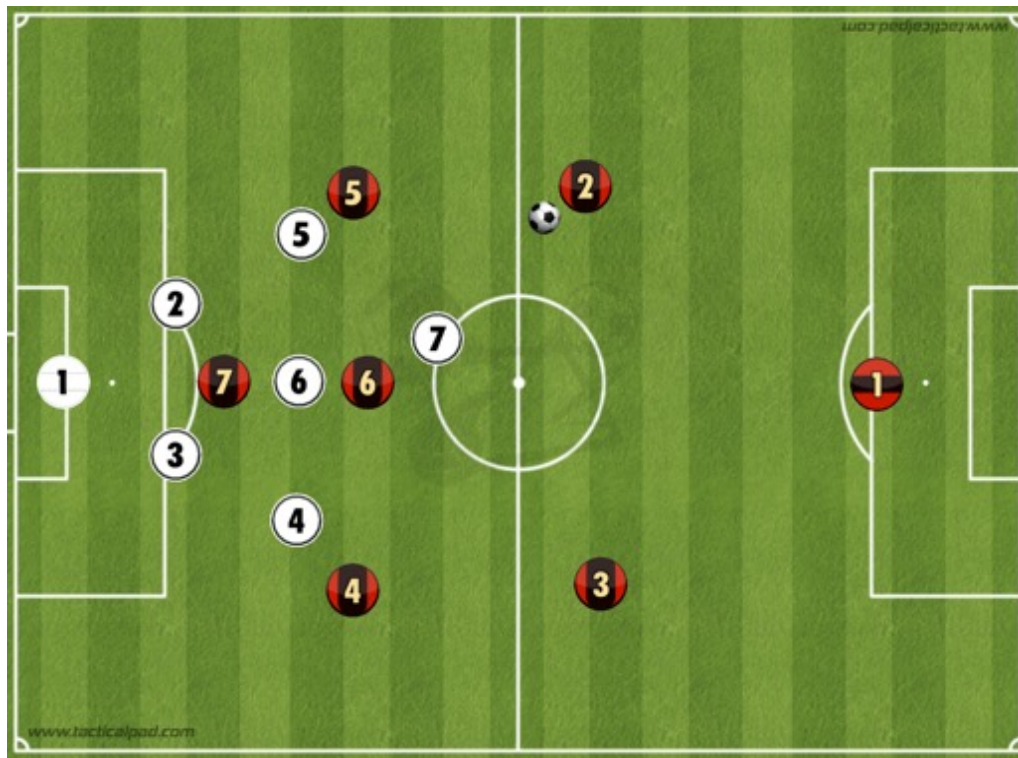


# Värtan i match 7v7 försvarsspel



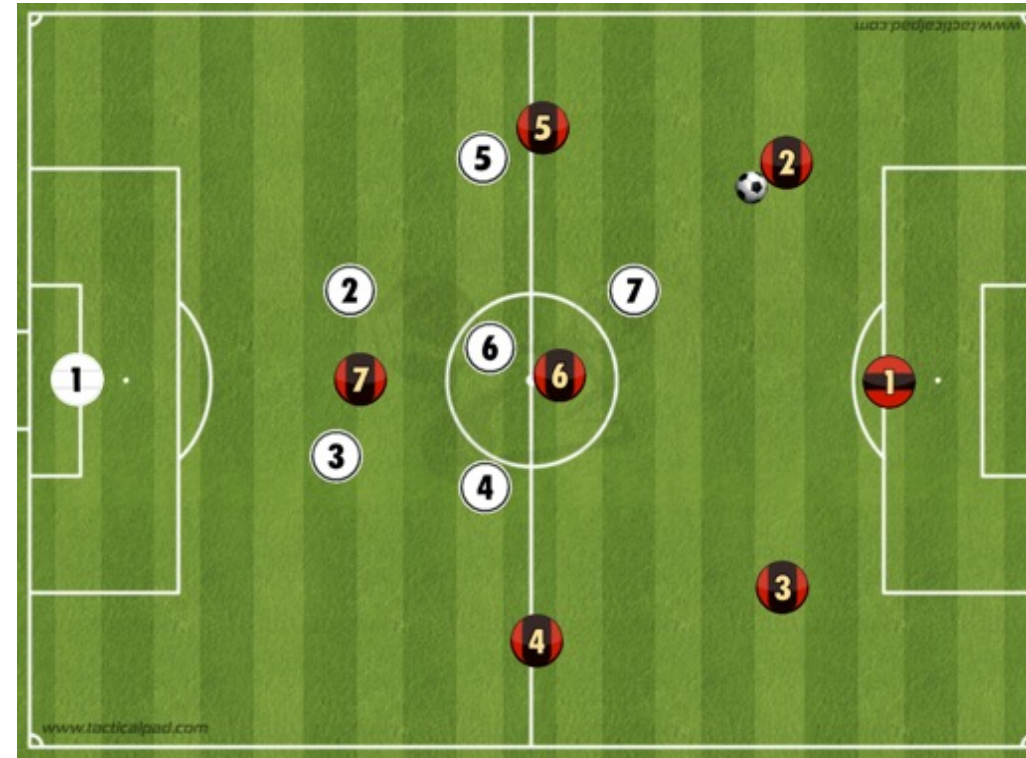
## Kompakt

Alla spelare deltar i försvarsspelet. Vi instruerar spelarna att ligga nära varandra och inte tillåta spel igenom oss.



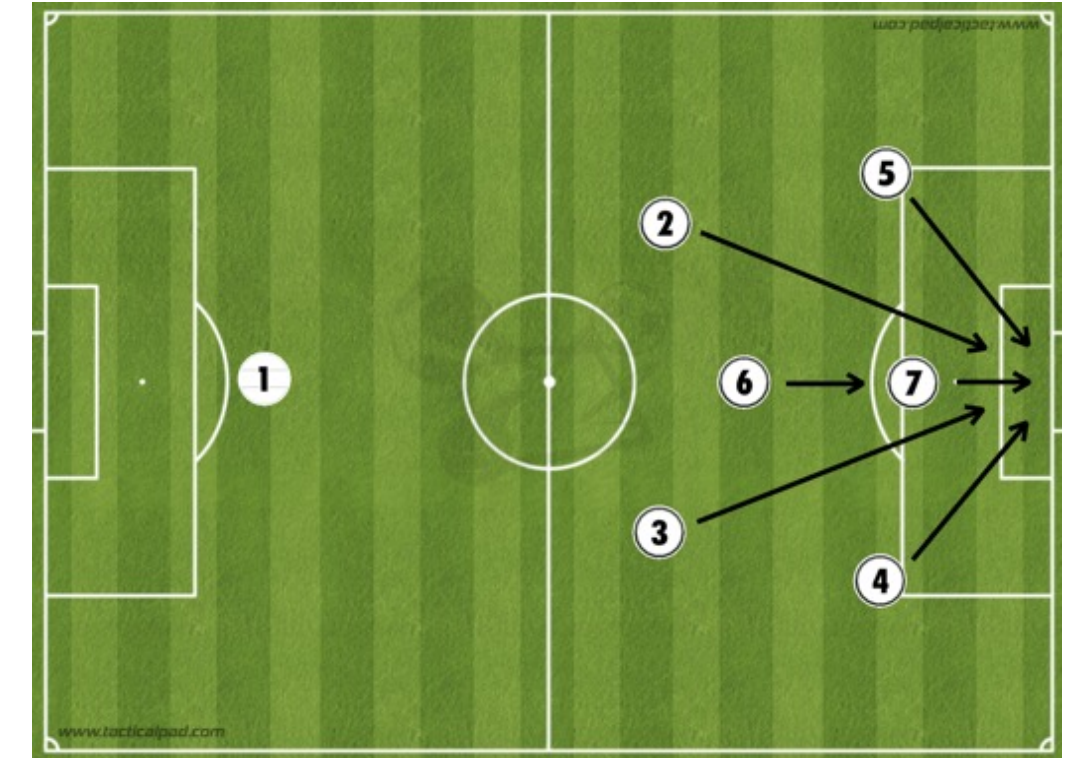
## Inga passningar genom oss

Vi ligger kompakt och tvingar motståndarna att spela bollen bakåt. Vi pratar om att inte ha luckor mellan oss.



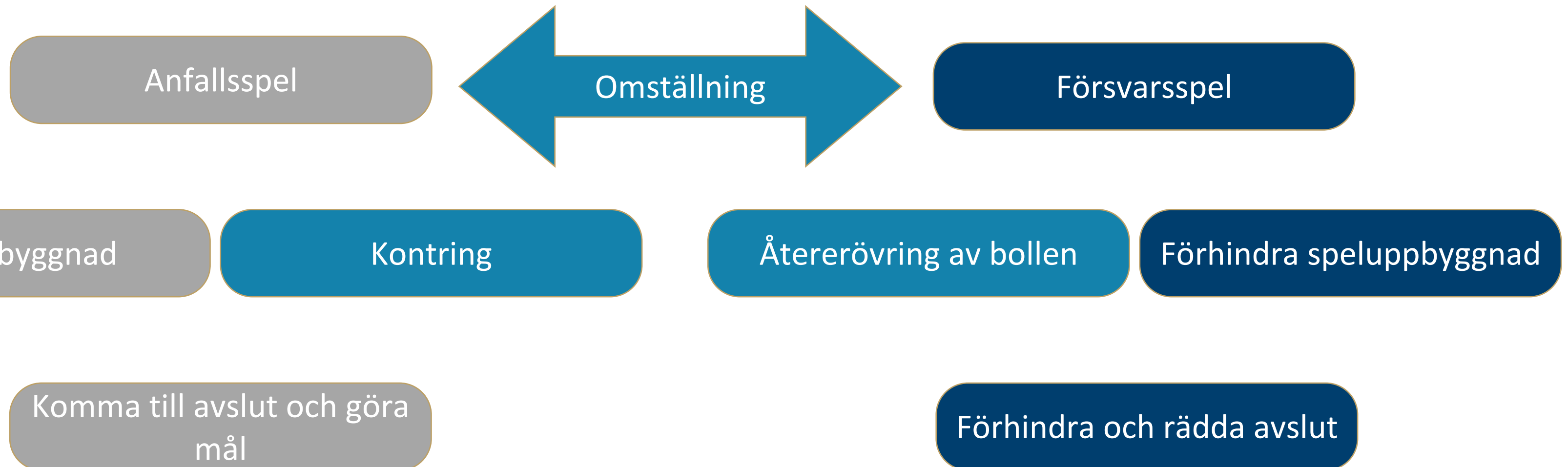
## Vinn bollen högt

Vi pressar högt och vill alltid vinna bollen nära motståndarnas mål, utan risk att de spelar genom eller runt oss.



# Värtan i match 9v9

Spelets skeden

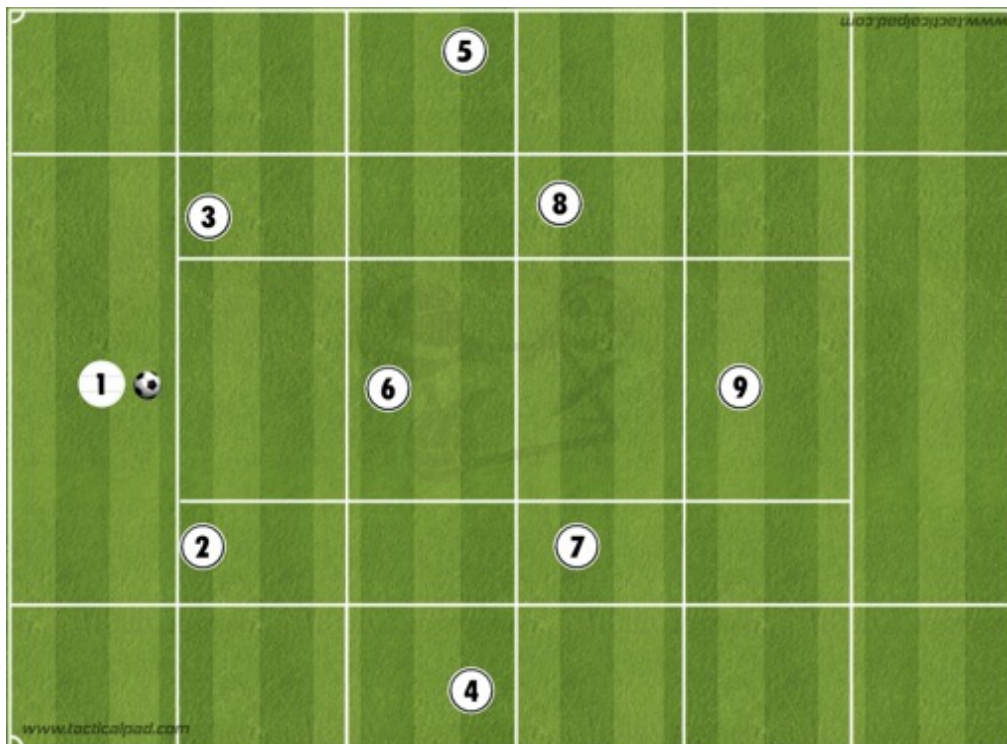


# Värtan i match 9v9 anfallsspel



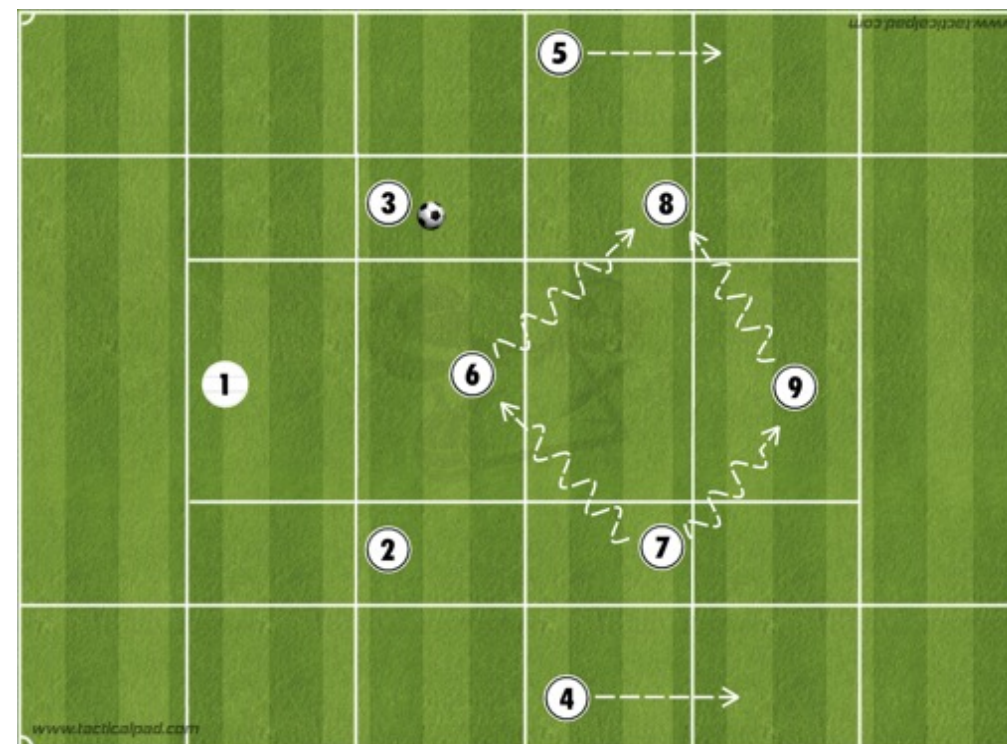
## Använd målvakt

Vi skapar spelövertag med hjälp av målvakten. Vi förflyttar bollen snabbt till lediga ytor för att spela in bakom motståndarna.



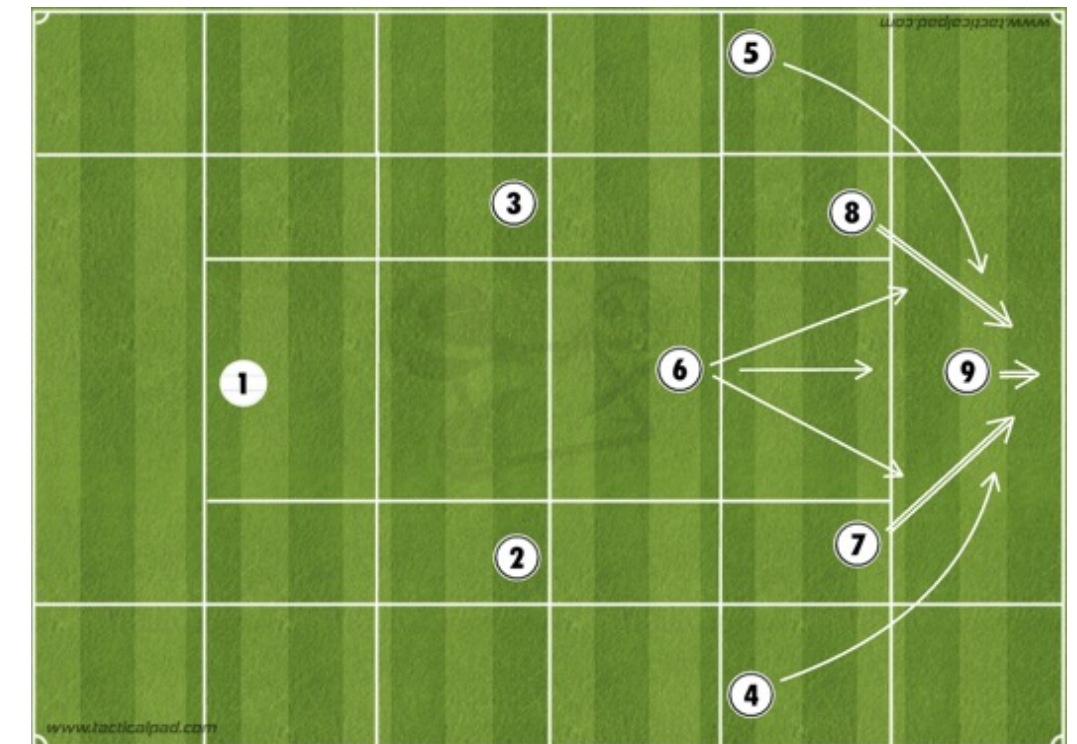
## Snabbt passningsspel & platsbyten

Snabb bollförflyttning för att få motståndarna ur balans. Vi använder platsbyten för att öppna ytor. Vi använder planens djup och bredd.



## Attackera där ytan finns

Vi är flexibla och kommer till avslut genom inlägg, inspel och skott. Vi överbelastar öppna ytor genom ett snabbt kortpassningsspel.



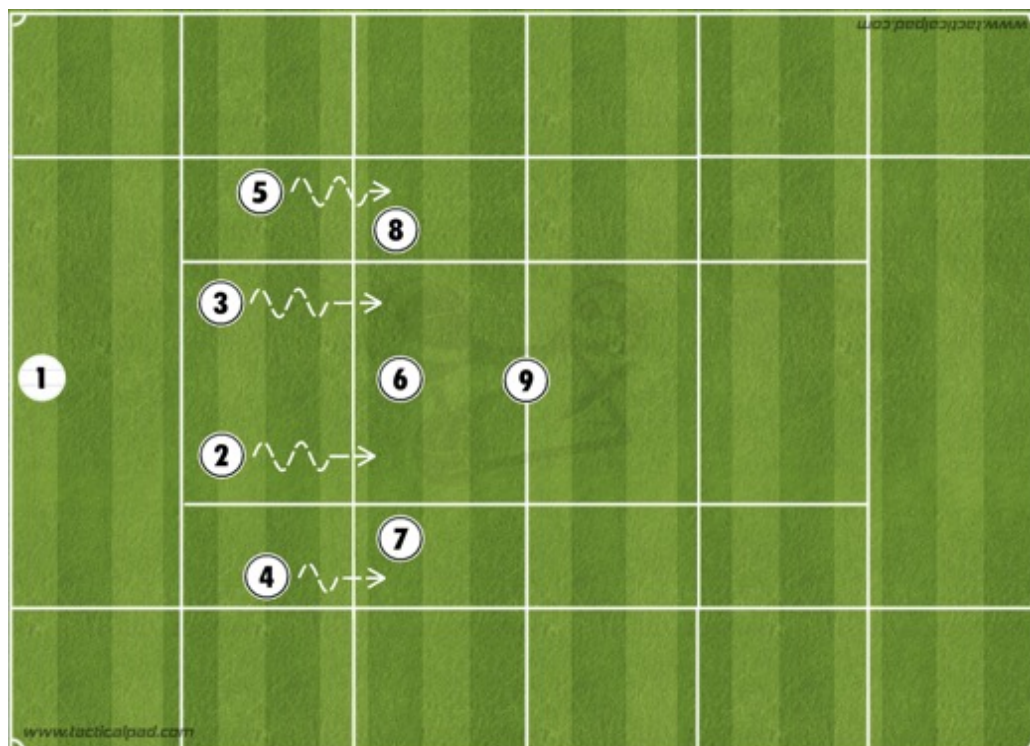
# Värtan i match 9v9

## försvarsspel



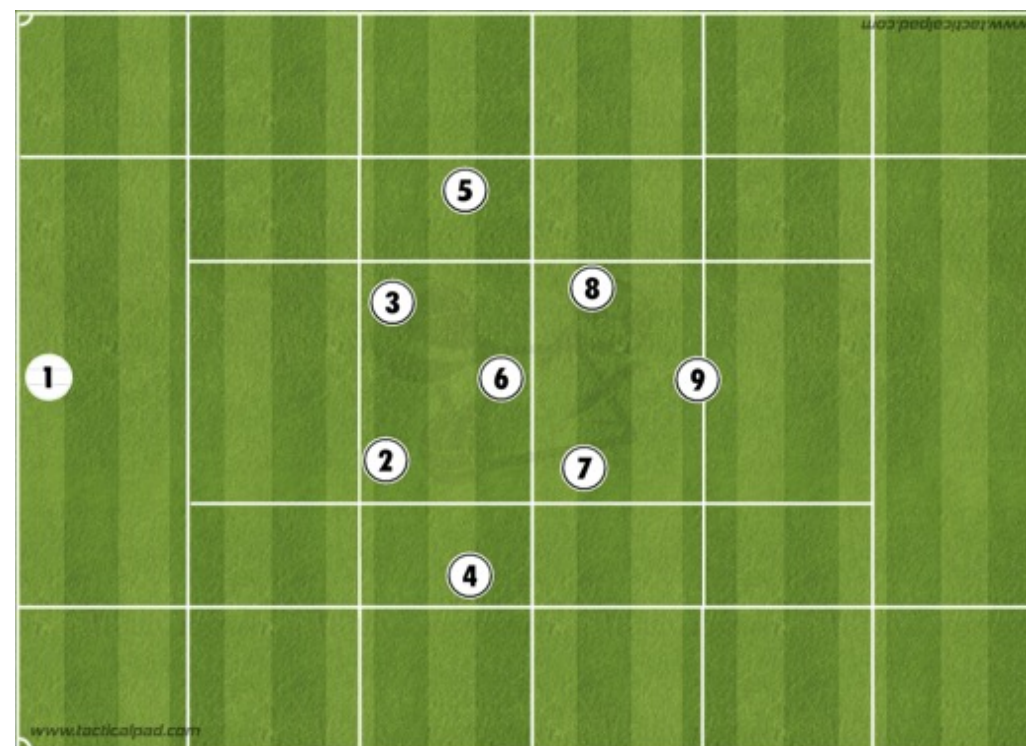
### Uppflytt

Vi krymper planen genom att flytta över snabbt. Vi har en aktiv backlinje som lyfter när tillfälle ges.



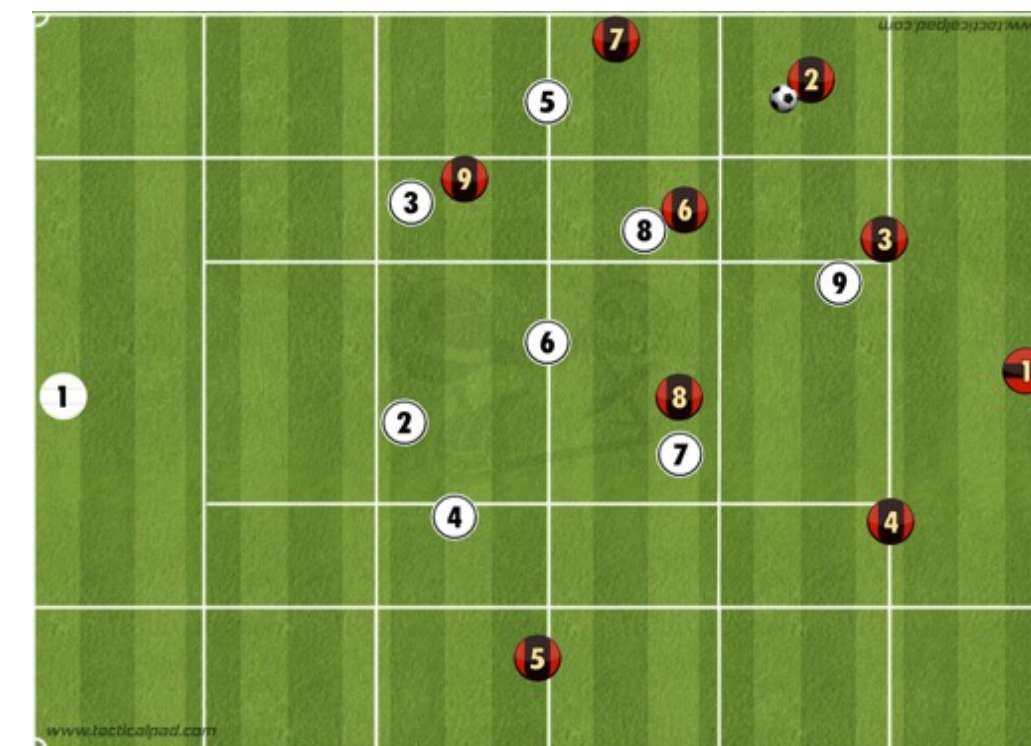
### Kompakt

Vi ligger kompakt och lyfter vid bakåtpass och felvända motståndare. Vi har hela tiden bröstet mot bollhållare och trycker dem bakåt.



### Vinn bollen högt

Vi vill vinna bollen högt. Vi pressar inte MB:s när MV har bollen. Lås spelvändningar när bollen går till YB. Markera de 3 närmaste spelarna.

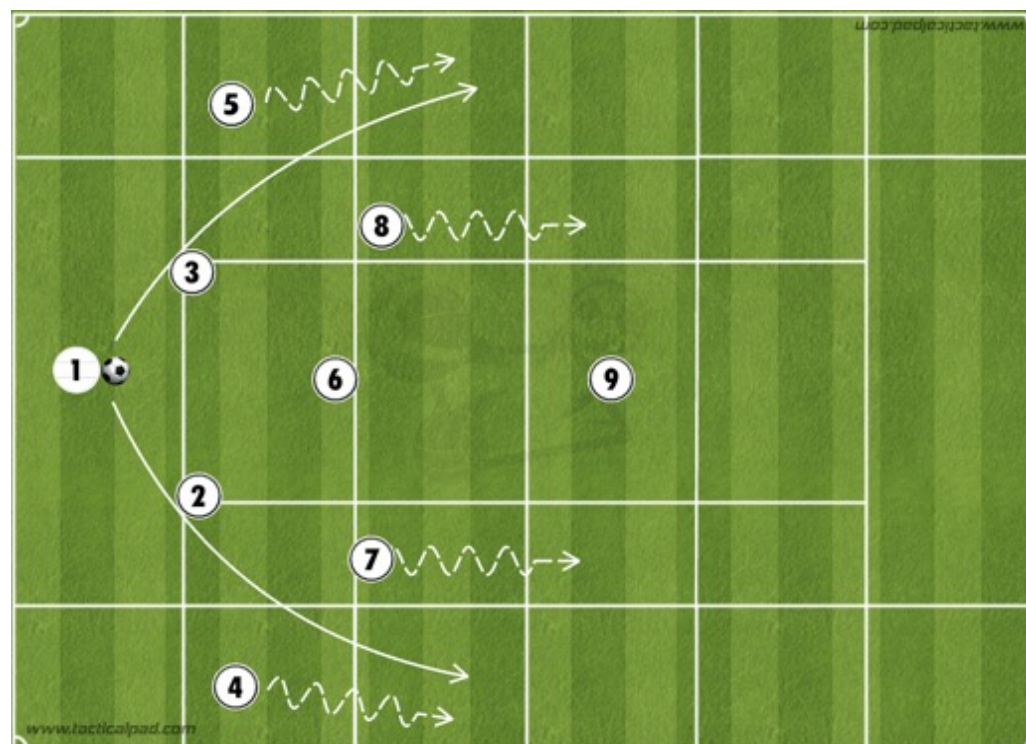


# Värtan i match 9v9 omställningar



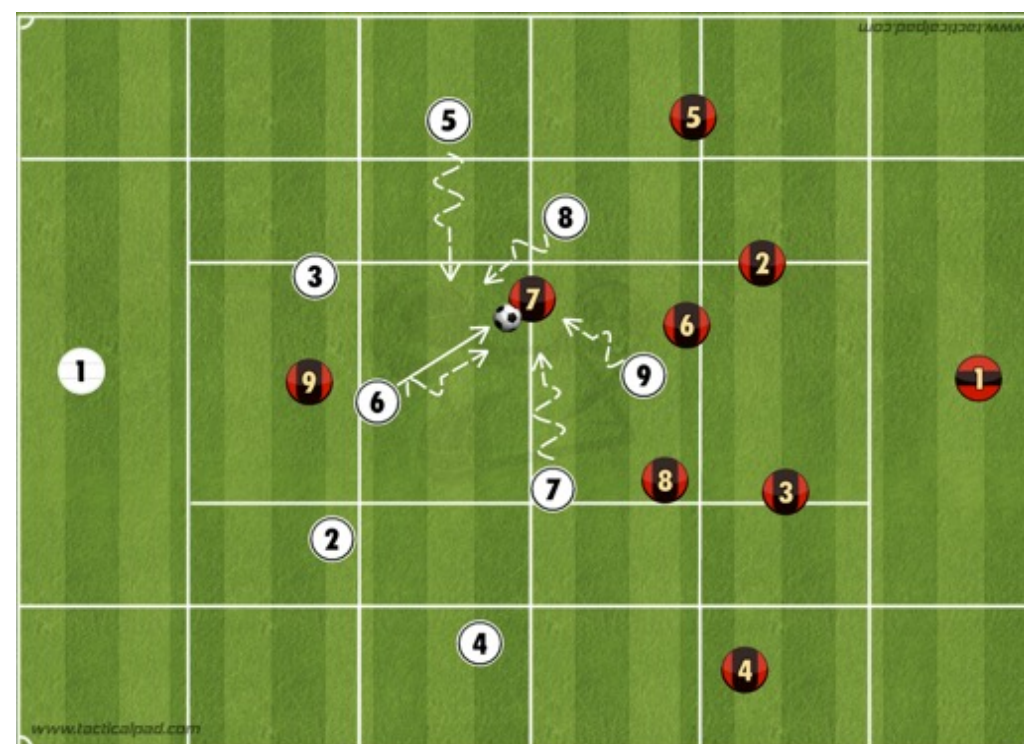
## Snabbt igångsättande

MV sätter igång spelet snabbt och försöker utnyttja att motståndarna inte är i balans.



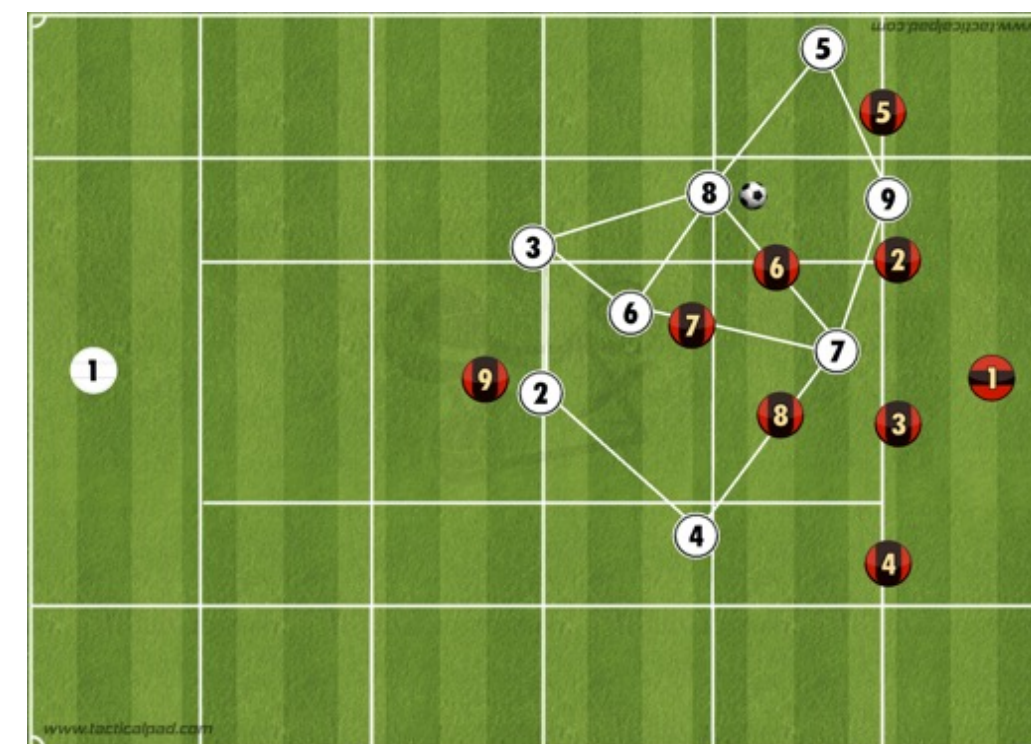
## Direkt återerövring

I defensiva omställningar jobbar vi med direkt återerövring. När vi vinner bollen vill vi snabbt attackera de öppna ytor som motståndarna lämnat bakom sig.



## Kortpassningsspel

Vi överbalestar lediga ytor och använder korta passningar för att ha nära till återerövring. Även här jobbar vi med direkt återerövring vid bolltapp.



# Värtan i match 11v11

Lämnas ut separat av ansvarig på sportkontoret

