

# BK Forward Akademi spelarutbildningsplan



Detta dokument återger BK Forward Akademis spelarutbildningsplan gällande teknik, spelförståelse, fysik och mentalitet. Akademin ser fotbollsspelaren ur ett holistiskt perspektiv och syftet med dokumentationen är att ge föreningen en röd tråd gällande tidigare nämnda kvaliteter. Målsättningen är att utbilda spelare med god kompetens inom alla områden för spel i representationslag och vidare elitfotboll. Dokumentet agerar som riktlinjer för respektive årskull samt stöttning till ledare inom föreningen.

**Vilka frågor  
ställer spelet?**



---

Ansvarig Akademichef, reviderad 281018, kontaktperson [Peter Olsson](#)

## Innehållsförteckning

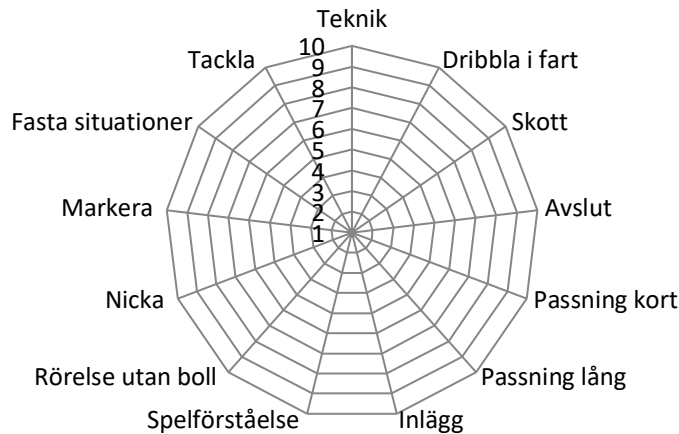
<b>1. TEKNIK</b>	<b>2</b>
1.2 9 till 12 år	4
1.3 13 till 14 år	4
1.4 15 till 19 år	5
<b>2. SPELFÖRSTÅELSE</b>	<b>6</b>
2.1 6 till 8 år	6
2.2 9 till 12 år	7
2.3 13 till 14 år	8
2.4 15 till 19 år	8
<b>3. FYSIK</b>	<b>9</b>
3.1 Utvärderingsmetodik	10
3.2 6 till 12 år:	11
3.3 13 till 14 år:	12
3.4 15 till 19 år	12
<b>2. MENTALITET</b>	<b>14</b>
4.1 Metoder	15
4.2 13 till 14 år:	16
4.3 15 till 19 år:	17

## SPELARUTBILDNINGSPLAN BK FORWARD AKADEMI

Vilka frågor ställer spelet?



## Prestationsprofil - teknik & spelförståelse



### Prestationsprofil – Teknik & spelförståelse

Syftet med prestationsprofilen är att utvärdera spelarens upplevda förmåga när det gäller fotbollskunskaper. Minst två gånger per säsong (under coachingsamtalet) fyller spelaren ut prestationsprofilen. Vid det första tillfället använder ledaren profilen till att i samspråk med spelaren avgöra vilka områden som bör förbättras för att skapa en konkret och systematisk utbildningsplan. Ett likvärdigt syfte med prestationsprofilen är få spelaren att reflektera över förbättringsområden.

### 1. TEKNIK

Fotboll ska tränas genom spelet. Dock kan det finnas syfte att i tidig ålder lära sig tekniska grunder som ger spelaren rätt verktyg för att klara av de krav som ställs i spelet. Den tekniska utbildningsplanen innefattar träning baserad på kombinationen av ålder och skicklighet hos spelarna. Målet är att hela tiden utmana ungdomarna för att stimulera utveckling, men samtidigt inte ställa för höga krav då spelarna lätt kan tolka resultaten av för svåra moment som personliga nederlag vilket leder till lägre motivation och glädje. Målet med den tekniska utbildningsplanen är att forma spelare som kan hantera den fotbollsfilosofi som klubben står för. Spelarna ska kunna med hjälp av sin tekniska förmåga lösa problem som uppstår i en trängd situation under spelet.

Frågorna ledaren ska ställa sig innan denne designar en teknikträning är följande: vad (målet), varför (syftet), hur (utförandet), exempel i tabell 1. Innan övningen utförs ska ledaren ställa samma frågor till spelarna och guida dem till rätt svar. Syftet med denna teknik är att få spelarna att tänka själva och lösa utmaningen de står inför. Vid instruktion ska ledaren anpassa sin pedagogik efter spelarna. Med andra ord använder sig en ledare i yngre åldrar av metoden *visa-förklara-visa* samtidigt som ledare för äldre spelare använder sig av *förklara-visa-pröva*. Viktigt för barn- och ungdomsledaren är att hålla instruktionerna så korta som möjligt.



Tabell 1

VAD?	VARFÖR?	HUR?
Driva bollen framåt	Kunna kontrollera och transportera bollen i fart	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Driv bollen med en spänd vrist</li> <li>❖ Tår neråt hälen uppåt</li> <li>❖ Kroppen lätt lutad framåt</li> <li>❖ Lätt böjda knän</li> <li>❖ Blick på bollen (barn), senare blick uppåt</li> </ul>
Vrist skott	Göra mål	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Stödben bredvid boll</li> <li>❖ Spänd vrist</li> <li>❖ Tår neråt hälen uppåt</li> <li>❖ Blick på bollen</li> <li>❖ Spänn bålen</li> <li>❖ Pendla igenom</li> <li>❖ Kontralateral armpendling</li> </ul>

Tabell 1. De tekniska momenten "driva bollen framåt" och "vrist skott" beskrivet genom metoden vad/varför/hur.

## 1.1 6 till 8 år

*Målsättning och syfte med verksamheten:* Glädje till fotboll och tillhörighet till gruppen. Fotbollsmässigt prioriteras bollkontakt.

I tidig ålder betonas isolerade tekniska moment i större utsträckning än senare, då snarare spelet styr hur teknikträningen utförs. 6-8 år är en avgörande period att utveckla grundmoment för den tekniska kompetensen hos individen. Bollträningen består generellt sett av 50% teknik och 50% spel (smålagsspel, spelförståelse). Vid teknikträningen utförs specifika tekniska moment (se nedan) isolerat, samtidigt som funktionell teknik betonas inom spelmomentet. **Lek och glädje ska alltid genomsyra den kollektiva träningen!**

*Grundmoment i träningen*

- ❖ Mottag
- ❖ Driva
- ❖ Vändning
- ❖ Pass
- ❖ Skott

*Exempel på periodisering:*

### TABELL MAKROCYKEL

*Generella riktlinjer*

- ❖ 1-2 träningar i veckan
- ❖ Spelövningar 1v1/2v2/3v3
- ❖ Poolspel 5-manna
- ❖ Alla spelare spelar lika mycket
- ❖ Rotation på alla positioner



- ❖ Begränsa antal spelare per match, spela hellre fler matcher/anmäl fler lag!
- ❖ En boll per spelare
- ❖ 10 spelare per ledare

## 1.2 9 till 12 år

*Målsättning och syfte med verksamheten:* Bygga vidare på tidigare verksamhet samt vidareutveckla den tekniska kompetensen gällande tidigare nämnda moment.

Guldåren för teknisk utveckling. En stegring av den tekniska kompetensen från isolerad träning till funktionell användning i matchsituation är viktig och kan utföras genom följande metodik:

1. Isolerade teknik utan motståndare
2. Tekniska moment med motståndare (ej riktningstyrt)
3. Tekniska moment med medspelare och motståndare (ej riktningstyrt)
4. Tekniska moment i spel (riktningstyrt)

*Grundmoment i träningen:*

- ❖ Bollkontroll
- ❖ Vända upp med boll
- ❖ Passningar
  - Bredsida, utsida, vrist
  - Korta och långa passningar
- ❖ Finter, dribblingar
  - Kreativa lösningar
  - Testa (översteg-, kropps-, passning/skottfint etc)
- ❖ Skott
  - Rullande/liggande boll
  - Placeringsskott, kraftskott
  - Volley-, halvvolleyskott
- ❖ Huvudspel
- ❖ Målvaktsträning
  - Grepp teknik, fallteknik

*Generella riktlinjer:*

- ❖ 2-3 gånger i veckan
- ❖ Spelövningar 1v1/2v2/3v3/4v4
- ❖ Seriespel 7-manna/9-manna
- ❖ Alla spelare spelar lika mycket
- ❖ Rotation på positioner
- ❖ Begränsa antal spelare per match, spela hellre fler matcher/anmäl fler lag!
- ❖ En boll per spelare
- ❖ 10 spelare per ledare

## 1.3 13 till 14 år

*Akademiförberedande verksamhet*

- ❖ Positionsspecifik träning 1 gång per vecka med fotbollscoach



- Ytterbackar & yttermittfältare
- Mittbackar & innermittfältare
- Anfallare & målvakter (samt målvaktstränare)

*Målsättning och syfte med verksamheten:* Utveckla och förfinas de tekniska egenskaperna samt förbereda spelaren för akademiverksamhet.

Teknik i akademiförberedande verksamhet ska i så liten utsträckning som möjligt tränas isolerat med undantag för nyligen introducerade moment som exempelvis krossbollar och vägpass. Dessa ska initialt tränas isolerat men snarast möjligt utvecklas enligt tidigare nämnda metodik.

*Grundmoment i träningen:*

- ❖ Bollkontroll
- ❖ Vända upp med boll
- ❖ Passningar
  - Passningskombinationer (väggspel, tillbakaspel, spelvändning)
  - Brytpass, nickpass
  - Korta och långa passningar
  - Krossbollar
- ❖ Finter, dribblingar
  - Kreativa lösningar
  - Testa (översteg-, kropps-, passning/skottfint etc)
- ❖ Skott
  - Rullande/liggande boll
  - Placeringskott, kraftskott
  - Volley-, halvvolleyskott
- ❖ Huvudspel
  - Nick med upphopp
- ❖ Målvaktsträning
  - Greppteknik, fallteknik

*Generella riktlinjer:*

- ❖ 3-4 gånger i veckan
- ❖ Spelövningar 3v3/4v4/5v5
- ❖ Seriespel 11-manna
- ❖ I P14 DM samt kval P15 regional samt prestigematcher ska bästa lag matchas
- ❖ Mer eller mindre fasta positioner
- ❖ En boll per spelare
- ❖ 10 spelare per ledare

## 1.4 15 till 19 år

### Akademiverksamhet

- ❖ Positionsspecifik träning 1 gång per vecka med fotbollskoordinator
  - Ytterbackar & yttermittfältare
  - Mittbackar & innermittfältare
  - Anfallare & målvakter (samt målvaktstränare)



*Målsättning och syfte med verksamheten:* Utveckla och förfina de tekniska egenskaperna samt förbereda spelaren för representationslag samt vidare elitfotboll.

Teknik i akademiverksamhet ska i så liten utsträckning som möjligt tränas isolerat med undantag för nyligen introducerade moment. Resterande tekniska moment ska tränas i positionsspecifika, riktningstyrda spelövningar. Grundmomenten i teknikträningen är mindre specifika i akademi än akademiförberedande då momenten tränas naturligt genom spelet.

*Grundmoment i träningen:*

- ❖ Bollkontroll i hög fart
- ❖ Passningar
  - Passningskombinationer (direktpass, väggspel, tillbakaspel, spelvändning)
  - Brytpass, nickpass
  - Korta och långa passningar
  - Krossbollar
- ❖ Finter, dribblingar
  - Kreativa lösningar
- ❖ Distansskott
- ❖ Huvudspel
  - Nickdueller
- ❖ Målvaktsträning

*Generella riktlinjer:*

- ❖ 4-5 gånger i veckan
- ❖ Spelövningar 4v4/5v5/6v6/7v7
- ❖ Seriespel 11-manna. U17, U19 & U21.
- ❖ Ligacupen U16, U17 & U19.
- ❖ 10 spelare per ledare

## 2. SPELFÖRSTÅELSE

### 2.1 6 till 8 år

Syftet med spelförståelse träningen i denna unga ålder är att spelaren skall fatta egna beslut och vara kreativ i sitt tankesätt.

Det är av yttersta vikt att stimulera och träna, spelarnas kognitiva förmåga; att ta in information, värdera situationer och ta det beslut som passar situationen bäst. Denna förmåga ska tränaren stimulera genom att få spelarna att TÄNKA. Spelarna ska varje träning sättas i situationer som ställer krav på dem att utvärdera, fantisera och vara kreativa. Utmaningarna ska anpassas till spelarnas nuvarande förmåga då överdrivet komplexa aktiviteter kan förstärka en känsla av otillräcklighet vilket istället leder till låg motivation och dålig självkänsla. Målet är att utbilda självständiga fotbollsspelare som inte är i behov av konstant feedback från ledaren.

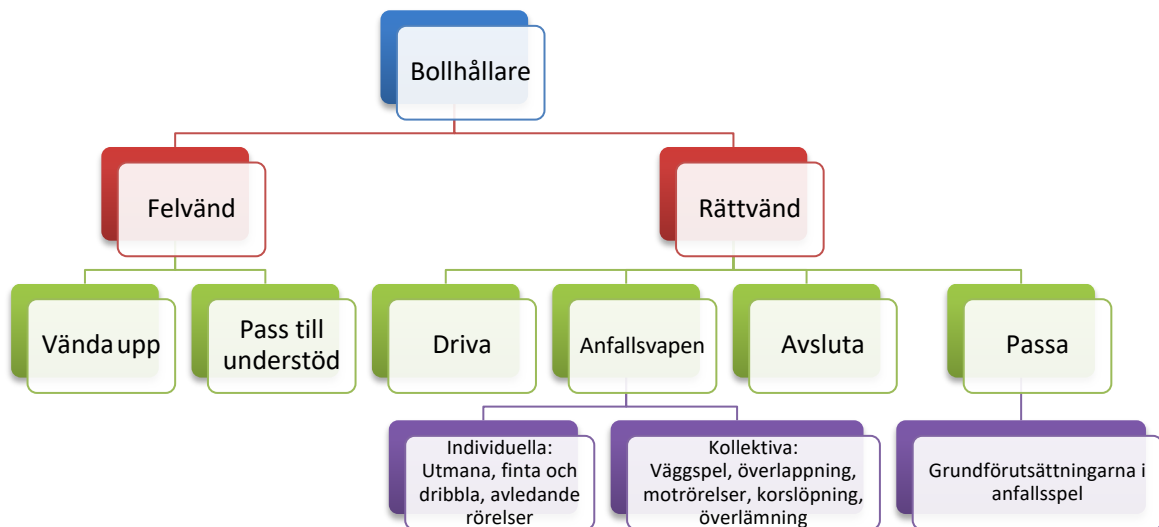
Målsättningen är att spelarna ska förstå hur man använder sina medspelare till att göra mål och försvara det egna målet kollektivt.



## 2.2 9 till 12 år

I den här åldern börjar tränaren gå in på grundförutsättningar i försvar- och anfallsspel på fotbollsplanen, genom att i spelet förklara för spelarna pedagogiskt hur man bli spelbar, ett bra spelavstånd, bra spelbredd samt bra speldjup.

Det är av stor vikt att ledarna utbildar sina spelare i hur man försvarar i tidig ålder, då det är som mer mottagliga än en spelare vid ung ålder. Samt att lägga en del vikt vid vissa grundförutsättningar för försvarsspelet press och markering är två exempel som bör läras ut vid denna ålder.



### Press:

- ❖ Duellspel 1v1, syftet att lära sig grunden att pressa
- ❖ Progression till riktning styrt smålagsspel (progression: 2v2 → 3v3 → 4v4)
  - Spelet ska regelbundet stoppas och frågor skall ställas till spelarna
  - Fungerar inte spelet enligt tränarens instruktioner gäller det att förenkla övningen exempelvis dra ner spelantalet

### Markering:

- ❖ Tränas genom man-man markering i "större" smålagsspel (3v3/4v4/5v5)
- ❖ Fasta situationer i matchspel





Det ställs högre krav på ledare med spelare i **12års åldern**. Med tanke på att barn en nu måste lära sig att spela 9-manna krävs det att ledarna utvecklar spelarnas förståelse för regler (offside) och taktik på den större spelytan. I anfallsspelet blir det här viktigt att anpassa och betona förutsättningarna för spelbredd och speldjup.

*Speldjup och spelbredd:*

- ❖ Spel mot ett mål (ett försvarande ett anfallande lag) med fokus på just dessa två grundförutsättningar.
- ❖ Spelvändningar (använda bredden)
- ❖ Instick mellan innerback och ytterback (använda djupet)

## **2.3 13 till 14 år**

Vid uppstart av akademiförberedande verksamhet ökas strukturen gällande inläring av spelförståelse. Ledarna förväntas nu hålla (relativt korta) teoretiska-genomgångar gällande grundförutsättningar, vilka sedan förstärks direkt genom träning på planen. Lagen arbetar med tema-veckor där de olika förutsättningarna betonas.

*Följande områden inom anfallsspel ska behandlas:*

- ❖ Spelbarhet
- ❖ Spelavstånd
- ❖ Spelbredd
- ❖ Speldjup
  - Alla punkter ska redovisas med bilder eller videoklipp

*Följande områden inom försvarsspel ska behandlas:*

- ❖ Markering
- ❖ Press
- ❖ Täckning
- ❖ Understöd

Gällande den taktiska utbildningen ska spelare även lära sig grunderna för olika spelsätt i anfall och försvar:

- ❖ Anfallsspel
  - Lågriskspel vs. högriskspel
- ❖ Omställning från anfall till försvar/ försvar till anfall.
- ❖ Försvarsspel
  - Positions försvar vs. markeringsförsvar

## **2.4 15 till 19 år**

Inom Akademien ska träning för spelförståelse blir mer specifik till föreningens fotbollsidé. Målsättningen är att spelarna ska vara spelförståelse-mässigt redo att ta steget till seniorfotboll dels genom regelbundna taktiska genomgångar, och dels genom regelbunden rotationsträning med representationslaget.

*Föreningen vill i anfall spela ett passningsorienterat lågriskspel alltså ligger fokus vid:*

- ❖ Passningskombinationer (väggspel, tillbakaspel, uppspel)
- ❖ Första touch (spelförståelsen bakom)
- ❖ Rörelse utan boll (korslöpningar, överlapp, motlöpning)



---

*Föreningen vill i försvarsspelet spela ett positionsförsvar, alltså ligger fokus vid:*

- ❖ Anpassa utgångsposition ifrån medspelare och bollen
- ❖ Anpassa grundförutsättningar efter positionsförsvaret; press (1), täckning (2), understöd (3) och markering (4)

## 3. FYSIK

Det övergripande syftet med den fysiska träningen i klubben är att utveckla fotbollsspelare med god atletisk funktion, att förebygga skador och att lägga grunden för att spelarna i framtiden ska fortsätta att vara fysiskt aktiva. Därför är det viktigt att fysisk aktivitet i tidiga år sammankopplas med glädje genom lekar.

Träningen ska genom åldersgrupperna progressivt stegras för att undvika en plötsligt ökad arbetsbelastning när spelarna når Akademi-nivå. I största möjliga mån ska träningen individualiseras efter biologisk- och träningsålder snarare än kronologisk ålder.

Träningen blir mer idrottspecifik ju äldre spelarna blir, stora delar av barn- och ungdomsträningen betonas av att arbeta med fundamental rörelsekicklighet. Filosofin att man blir bra på fotboll av att spela fotboll ska genomsyra även fysträningen, dvs all form av uthållighetsträning ska genomföras med boll på fotbollsplanen. Aerob uthållighet är inte fokus fören efter Peak Hight Velocity.

Eftersom en av de största riskfaktorerna till skada är tidigare skador ska förebyggning av dessa alltid vara en prioritet.

**Relaterade dokument: “BK Forward Akademi”, “Periodiseringsmodellen - praktisk tillämpning av fotbollsfys för ungdomsfotboll”, “SvFF C-barn & ungdom”**



The Youth Physical Development (YPD) Model for males																					
Kronologisk ålder (år)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	
Period	Tidig barndom			Medel barndom						Ung-vuxen						Vuxen					
Växt hastighet	Snabb tillväxt			Stadig tillväxt						Tillväxt spurt						Långsammare tillväxt					
Status för mognad	Före MTH											MTH								Efter MTH	
Tränings adaptions	Främst neural (åldersrelaterade)											Kombination av neural och hormonell (mognadsrelaterade)									
Fysiska kvaliteter	FRS			FRS			FRS			FRS											
	SSS			SSS			SSS			SSS											
	Rörlighet			Rörlighet						Rörlighet											
	Agility			Agility						Agility			Agility								
	Snabbhet			Snabbhet						Snabbhet			Snabbhet								
	Power			Power						Power			Power								
	Styrka			Styrka						Styrka			Styrka								
	Hypertrofi											Hypertrofi			Hypertrofi						Hypertrofi
	Uth. & MC			Uth. & MC						Uth. & MC			Uth. & MC								
Struktur	Ostrukturerad			Låg struktur						Moderat struktur			Hög struktur			Mkt hög struktur					

**Figur 1.** YPD model for males (Lloyd & Oliver 2012) Bokstavsstorlek visar till prioriteringsgrad av fysisk kapacitet. Ljusgrå färg visar till prepubertal anpassningsperiod och mörkgrå färg till pubertal anpassningsperiod. FRS= Fundamental rörelseskicklighet; SSS= sport-specifik skicklighet; MC= metabolic conditioning.

### 3.1 Utvärderingsmetodik

För att kunna bedöma utveckling och skräddarsy utbildningsplaner och progression måste de fysiska kvaliteterna utvärderas på regelbunden basis.

Följande metoder ska användas inom Akademi och akademiförberedande:

Aerob uthållighet

Yoyo Intermittent Recovery 1

Anaerob uthållighet

RSA

Agility

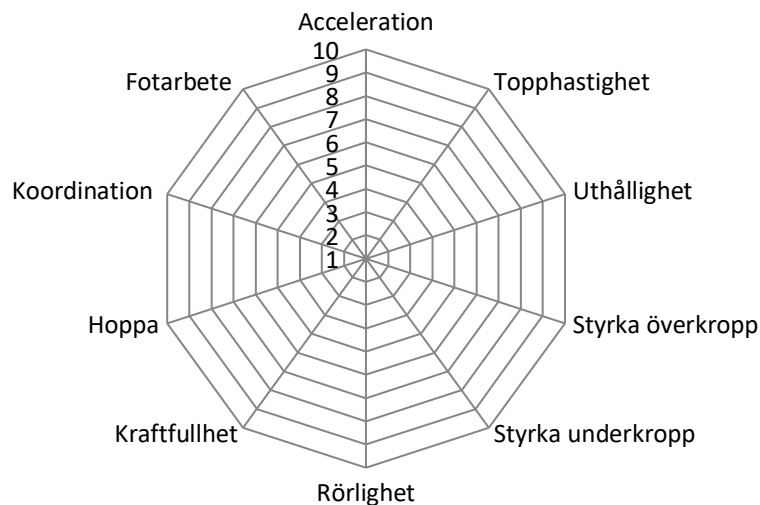
Rörelsekvalitet

9+ screening



Styrka  
Enbensböj

## Prestationsprofil - Fysik



### Prestationsprofil - Fysik

Syftet med prestationsprofilen är att spelaren ska utvärdera sin fysiska förmåga och börja reflektera över förbättringsområden. Minst två gånger per säsong (under coachingsamtalet) fyller spelaren ut prestationsprofilen. Vid det första tillfället använder ledaren profilen till att i samråd med spelaren avgöra vilka områden som bör förbättras och tillvägagångssätt för detta. Prestationsprofilen kompletteras med de faktiska fysiska tester som genomförs under säsongen.

### 3.2 6 till 12 år:

#### □ Pre-pubertal

#### **Fokus: fundamental rörelseskicklighet, koordination, rörlighet**

Barnen uppmuntras att genom lekar (med och utan boll) arbeta med fokus på fundamental rörelseskicklighet, styrka och rörlighet. Momenten utförs som förberedelseträning innan spel- och teknikövningar. Fysisk aktivitet ska uppmuntras det starkaste. Viktigt att undvika köbildande och att se till att barnen är så aktiva som möjligt under träningen.

- ❖ *Fundamental rörelseskicklighet:*
  - koordination och balans
    - hoppa/landa
    - accelerera/bromsa



- kasta/fånga
- åla/krypa
- ❖ *Snabbhet och rörlighet*
  - kullekar, hinderbanor
- ❖ *Styrka*
  - lekar som med koordination och rörlighet
  - knäkontroll
- ❖ *Uthållighet*
  - Aldrig fokus! Tränas naturligt genom spelet.

### 3.3 13 till 14 år:

- Akademiförberedande**
- Puberteten**

#### **Fokus: Fotbollsspecifik rörlighetsskicklighet, agility, funktionell styrka, skadeförebyggning**

Denna fas av utvecklingen betonas av en större struktur gällande den fysiska träningen. Förberedelseträning innan varje fotbollsspass samt ett tillfälle i veckan där större fokus läggs på den fysiska träningen.

Skadeförebyggning är av största vikt och ska prioriteras men samtliga fokusmoment ger positiv effekt i det avseendet. Akademiförberedande trupper har tillgång till fystränare och sjukgymnast.

- ❖ *Fotbollsspecifik rörelseskicklighet/agility*
  - landa/hoppa
  - accelerera/bromsa linjärt och lateralt
  - korrekt biomekaniskt utförande i löp- och riktningförändringar
- ❖ *Funktionell styrka*
  - Styrketräning med kroppen som belastning i de fem styrkemönstren (överkropp drag/press, underkropp drag/press, rotation)
  - Plyometrisk träning
  - Corestabilitet (anti-extension och anti-rotation)
- ❖ *Skadeförebyggning*
  - Muskelaktivering, rörlighetsträning och gemensam prehab för vanligaste skadorna (lumske, hamstring, fotled)
  - Individanpassad skadeförebyggning baserad på tidigare skador
- ❖ *Uthållighet*
  - Inte fokus! Tränas naturligt genom spelet

### 3.4 15 till 19 år

- Akademi**
- Under/efter puberteten**

#### **Fokus: Fotbollsspecifik rörlighetsskicklighet, funktionell styrka, hypertrofi, uthållighet**



I Akademin är den fysiska träningen högt strukturerad och mer individanpassad. Spelare screenas för svagheter som potentiellt kan leda till skador eller som kan påverka prestation negativt. Varje fotbollspass inleds med gemensam förberedelseträning där muskulär- och neuralaktivering och dynamisk rörlighet är prioriterat. Vid ett tillfälle i veckan hålls ett pass i gym eller liknande lokal där spelarna utför övningar med syfte att öka muskelmassa och prehabilitera potentiella riskfaktorer för skada. Planering av denna dag ska utgå ifrån en periodiseringsmodell med veckans match som utgångspunkt. Uthållighetsträning är i Akademin mer strukturerad än tidigare där ett pass i veckan genom en utformad periodisering där fokus alterneras mellan:

- ❖ utföra bättre aktioner
  - $x \rightarrow X$
  - snabbhetsträning, snabbhetsuthållighet
- ❖ utföra fler aktioner per minut
  - $X---X---X---X \rightarrow X-X-X-X$
  - spel 4v4/3v3
- ❖ bibehålla förmågan att utföra bra aktioner
  - $X-X-x-x \rightarrow X-X-X-X$
  - spel 7v7/6v6/5v5
- ❖ bibehålla förmågan att utföra många aktioner per minut
  - $X-X-X---X---X \rightarrow X-X-X-X-X$
  - spel 11v11/8v8

Spelövningar manipuleras med antal spelare, spelyta, regler samt arbete/vilo-intervall. Under dagar där uthållighet inte är prioriterat ska vilointervallen anpassas för att inte överbelasta spelarna. Periodiseringen av den fysiska träningen följer en förbestämd cykel för att säkerställa variation, funktionell överbelastning, återhämtning och progression (se separat dokument "Periodiseringsmodellen"). Försäsongen ska vara uppbyggd enligt samma princip där volym går till intensitet för att säkerställa en graduell uppbyggnad. INTE börja med hög intensitet.

- ❖ *Fotbollsspecifik rörelseskicklighet*
  - landa/hoppa
  - accelerera/bromsa linjärt och lateralt
  - korrekt biomekaniskt utförande i löp- och riktningförändringar
- ❖ *Funktionell styrka*
  - Styrketräning med extern belastning utifrån de fem styrkemönstren (överkropp drag/press, underkropp drag/press, rotation)
  - Plyometrisk träning
  - Corestabilitet (anti-extension och anti-rotation)
- ❖ *Skadeförebyggning*
  - Muskelaktivering, rörlighetsträning och gemensam prehab för vanligaste skadorna (lumske, hamstring, fotled)
  - Individanpassad skadeförebyggning baserad på tidigare skador samt screening.
- ❖ *Uthållighet*
  - Mer strukturerat än tidigare år. Tränas fortfarande genom spel. Vid behov intervallträning utan boll.



## 2. MENTALITET

### Frågeställningar:

Vad behöver varje årskull för att utvecklas?

Hur utvecklar man självständighet och samtidigt lagkänsla?

Syftet med den mentala träningen är utveckla spelarna på individnivå gällande exempelvis glädje, motivation, självkänsla och självförtroende samt hantering av motgångar. På gruppnivå är målet att utveckla spelare psykosocialt; hur betar man sig i en grupp, hur hjälper man sina lagkamrater, hur tar vi beslut, normbildning och vad händer om man bryter mot lagets regler och normer?

Det är av yttersta vikt att stimulera och träna, speciellt i unga år, spelarnas kognitiva förmåga; att ta in information, värdera situationer och ta det beslut som passar situationen bäst. Denna förmåga ska tränaren stimulera genom att få spelarna att TÄNKA. Spelarna ska varje träning sättas i situationer som ställer krav på dem att utvärdera, fantisera och vara kreativa. Utmaningarna ska anpassas till spelarnas nuvarande förmåga då överdrivet komplexa aktiviteter kan förstärka en känsla av otillräcklighet vilket istället leder till låg motivation och dålig självkänsla. Målet är att utbilda självständiga fotbollsspelare som inte är i behov av konstant feedback från ledaren.

Kreativitet kan argumenteras vara den starkaste av mentala aktiviteter. Ledare inom barn och ungdomsfotboll har en tendens att dominera vilket kväver barnens kreativitet.

*I BK Forward ska ledarna ha som målsättning att låta spelarna tänka istället för att tänka åt dem.*

För att utveckla spelarnas aktiva deltagande måste ledaren bemästra förmågan att på rätt sätt ställa frågor. De mest effektiva frågorna är öppna som inte kan svaras med ja eller nej utan kräver beskrivande svar. Frågor som inleds med orden; vad, när och hur mycket.

För att främja motivation behöver ledarna skapa en miljö som uppfyller tre grundläggande behov hos spelarna för att främja inre motivation:

- ❖ Självständighet; spelaren ska känna att hon/han kan påverka sin situation och ha en röst i kollektivet.
- ❖ Kompetens; tränaren ska på bästa sätt se till att spelarna är positivt inställda till sin egna kompetens. Detta gör ledaren genom positiv feedback, att skapa en miljö där misstag inte ses som liv eller död och utmanar individen på rätt sätt.
- ❖ Tillhörighet; tränaren ska se till att alla spelare känner sig accepterade av gruppen och aktivt arbeta för att laget har en så stark sammanhållning som möjligt.

Precis som med fysisk träning så ska den kognitiva utvecklingen (uppfattning, värdering och beslutsfattande) tränas genom spelet. Övningar ska sträva mot att utmana barnen/ungdomarna att värdera situationer, reagera på externa stimuli och ta beslut.



## 4.1 Metoder

### Coachingsamtal

#### Psykologisk färdighetsträning (PFT)

PFT är systematisk och kontinuerlig träning gällande mentala skickligheter med syfte att förbättra prestation, öka glädje samt sträva mot **mental tuffhet**. PFT kan effektivt användas till att hantera anspanning, träna visualisering, bygga självförtroende, öka motivation, öka koncentration samt hantera skador.

PFT består av tre faser (se figur) där ledaren utbildar spelaren med det ultimata målet att spelaren på egen hand ska kunna upptäcka och reglera sitt tänkande och beteende.

#### Utbildningsfasen

- Ledaren utbildar spelaren gällande fördelarna med PFT samt hur man lär sig använda metoderna.

#### Anskaffningsfasen

- Fasen fokuserar på strategier och tekniker för att lära sig de olika färdigheterna.
- Exempelvis: visualisering, avslappning, tanke-stopp, self-talk.

#### Träningsfasen

- Denna fas har tre primära mål:
  - Automatisera färdigheter
  - Applicera färdigheterna i match/träningssituation
  - Simulera situationer i träning i syfte att träna på färdigheter som spelarna ska använda under tävling

Mental tuffhet är en konstruktion av a) motivation, b) förmåga att hantera press, c) självförtroende och d) koncentration. Denna förmåga spelar en stor roll före (målsättningar), under (hantera press) och efter (hantera misstag) match och träning.

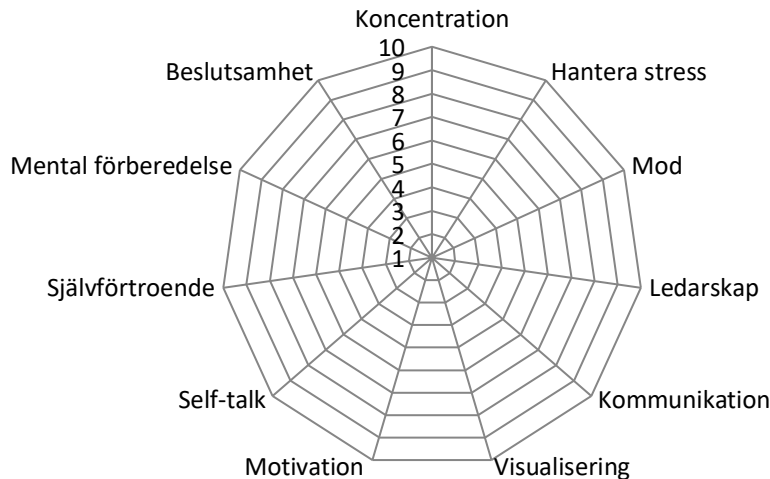
En mentalt tuff spelare visar följande karaktärsdrag:

- ❖ Kontroll- kapacitet att känna kontroll och kunna påverka sin situation
- ❖ Engagemang – visar vilja att ta aktiva roller i träning och match
- ❖ Utmaning- upplever utmaningar som en möjlighet att växa och utvecklas snarare än som ett hot
- ❖ Självförtroende- visar en stark tro på sig själv





## Prestationsprofil- Psykologi



### Prestationsprofil - Psykologi

Syftet med prestationsprofilen är att utvärdera hur mentalt tuff spelaren är samt hur mycket denne använder sig av psykologi för att påverka sin prestation. Minst två gånger per säsong (under coachingsamtalet) fyller spelaren ut prestationsprofilen. Vid det första tillfället använder ledaren profilen till att i samråd med spelaren avgöra vilka områden som bör förbättras och tillvägagångssätt för detta. Ett likvärdigt syfte med prestationsprofilen är att utbilda spelaren för vilka egenskaper som är viktiga för fotbollsspelare och få spelaren att börja reflektera över sitt tänkande och beteende.

### 4.2 13 till 14 år:

#### Akademiförberedande

##### Arbetsätt:

##### **Coachingsamtal**

Detta individuella samtal ska utföras minst två gånger per säsong och utgår ifrån en fastslagen mall för coachingsamtal. Samtalet genomförs som ett semi-strukturerat samtal där spelaren uppmanas att föra samtalet.

Syftet med samtalet är för ledaren att på ett bättre sätt förstå vad som motiverar spelaren. En djupare kännedom medför en bättre förståelse och en mer privat relation till spelarna.

Ytterligare ett syfte med coachingsamtalet är att utröna hur spelarens individuella utvecklingsplan ser ut. Denna ska grundas i både kort- och långsiktiga målsättningar och kontinuerligt utvärderas under säsongen.



---

## Normbildning

Varje lag ska innan säsongstart genomföra ett möte där spelare och ledare diskuterar vilka regler och normer som ska genomsyra deras verksamhet. Viktigt är att spelarna känner sig delaktiga i arbetet, känner att deras åsikter tas på allvar och att de har möjlighet att påverka den demokratiska processen.

## 4.3 15 till 19 år:

### Akademi

#### Arbetsätt:

#### **Coachingsamtal**

Detta individuella samtal ska utföras minst två gånger per säsong och utgår ifrån en fastslagen mall för coachingsamtal. Samtalet genomförs som ett semi-strukturerat samtal där spelaren uppmanas att föra samtalet.

Syftet med samtalet är för ledaren att på ett bättre sätt förstå vad som motiverar spelaren. En djupare kännedom medför en bättre förståelse och en mer privat relation till spelarna.

Ytterligare ett syfte med coachingsamtalet är att utröna hur spelarens individuella utvecklingsplan ser ut. Denna ska grundas i både kort- och långsiktiga målsättningar och kontinuerligt utvärderas under säsongen.

## Normbildning

Varje lag ska innan säsongstart genomföra ett möte där spelare och ledare diskuterar vilka regler och normer som ska genomsyra deras verksamhet. Viktigt är att spelarna känner sig delaktiga i arbetet, känner att deras åsikter tas på allvar och att de har möjlighet att påverka den demokratiska processen.

## Psykologisk färdighetsträning (PFT)