



Huddinge IF Spelarutbildningsplan





Förord

Mål:

"Huddinge IF ska vara föreningen där du vill stanna, där du växer och där du utvecklas"

Huddinge IF har som ändamål att bedriva idrottslig verksamhet i enlighet med "Idrottsrörelsens verksamhetsidé, vision och värdegrund" (1 kap RF:s stadgar, se bilaga 1), med särskild inriktning att erbjuda en så god fotbollsutbildning som möjligt.

Vår värdegrund är **GLAD** som byggs upp av vår ambition att utöva vår verksamhet genom:

Glädje – Lärande – Ansvar – Delaktighet

Huddinge IF är en ideell förening. Det är vi som styrelsemedlemmar, kanslianställda, lagledare, tränare, spelare och vårdnadshavare som genom vårt engagemang skapar den verksamhet vi vill ha. Tillsammans är det vi som gör Huddinge IF till "Föreningen där du vill stanna / där du växer / där du utvecklas".

Föreningens två övergripande sportliga mål är: **"-att utbilda och fostra så många egna ungdomsspelare som möjligt till våra seniorlag"** och **"att så många som möjligt ska kunna spela fotboll i Huddinge IF så länge som möjligt utifrån sina förutsättningar"**

Syfte:

Utbildningsplanen är en läroplan och ett verktyg för att våra tränare och ledare ska få en struktur i hur vi utbildar våra spelare. Vi strävar mot att i föreningen skapa en samsyn kring hur vi arbetar med spelarutveckling, som i förlängningen även ska bidra till att utveckla våra ungdomar till goda medmänniskor. All träning i Huddinge IF ska ge spelarna maximala förutsättningar att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och i yttersta förlängningen bidra till att få fram spelare till föreningens A-lag.

Syftet är att ange riktlinjerna för den träningsmetodik som ska utveckla spelarna både individuellt och som lagspelare enligt den modell som föreningen valt. Huddinge IF vill ha en tydlig plan över vad spelaren ska lära sig och vilka förväntningarna vi har på våra tränare och ledare, där vi upp t.o.m. 19 år vill säkerställa att **individens utveckling** alltid prioriteras och är överordnat det enskilda lagets resultat.

Hur uppnår vi detta?

Huddinge IF vill ha en tydlig röd tråd i vår träningsmetodik och arbetssätt, varje spelare i respektive utvecklingsnivå skall hjälpas att ha kunskapsmål att sträva mot och att uppnå. Vi vill också att våra ledare har rätt utbildning för den åldersgrupp de tränar och att den byggs på vartefter laget blir äldre och spelarna utvecklas.



Huddinge IF Fotbollsfilosofi

Huddinge IF ska stå för en långsiktighet och hög kvalitet i sin fotbollsutbildning med en tydlig beskrivning av pedagogiska processer och hur det fungerar som ett verktyg i föreningens givna arbetssätt och träningsmetodik.

Vi är övertygade om att det bästa sättet för att utbilda individen till att bli så bra fotbollsspelare som möjligt är att förstärka de önskade beteenden som vi önskar se både på och utanför fotbollsplanen

Vi vill i våra matcher alltid äga bollen mer än motståndaren, för att klara av detta måste vi ha en träningsmetodik som främjar denna filosofi, vi måste även ha ett pedagogiskt förhållningssätt till våra spelare som ger spelaren modet och förmågan att hitta kreativa lösningar på fotbollsplanen utifrån föreningens gemensamma arbetssätt och spelprinciper.

Vi vill utbilda fotbollsspelare som är:

Modiga – initiativtagande – kreativa med god teknik



Huddinge IF Utbildningstrappa





Knatteskolan: 5-6 år, Glädje lek och rörelse

&

Nivå 1: 7-9 år, Fotboll, glädje och lek

Här börjar Huddinge IFs verksamhet med föreningens egna ungdomsspelare som tränare det första året, till det andra fotbollsåret genomförs centrala externa och interna utbildningsinsatser för föräldrar som därefter tar över de nybildade lagen. Under den här första perioden är det viktigt att barnet börjar upptäcka spelet fotboll på ett lekfullt sätt för att skapa förståelse och inre motivation. Den viktigaste uppgiften är att skapa så mycket självbestämmande motivation som möjligt hos barnet, att vara aktiv och få anpassade utmaningar och att ha roligt. Leken ska vara i centrum och generella rörelsemönster är bra att lära in, att helt enkelt använda kroppen på många olika sätt med bollen i centrum, men även i andra sammanhang.

De barn som lär sig att behärska sin kropp och olika rörelsemönster får en bra grund för långvarig utveckling inom fotbollen, barnen ges då goda förutsättningar för en fortsatt bra fotbollsutveckling om de lär sig "motorikens ABC".

Huddinge IF ser det bara som positivt om barn i denna nivå prövar på många olika idrotter, vilket kan medföra att barnen får en ännu bredare repertoar av rörelsemönster som på sikt gynnar barnet både i livet och inom idrotten. Det är en stor fördel om barnet behärskar olika rörelsemönster, sin perception och beslutsfattande, ett bra och enkelt sätt att träna detta är helt enkelt: **1 spelare – 1 boll under olika fotbollsmässiga förflyttningar och bollbehandlings.**

Sett över en hel säsong ska alla spelare blivit kallade till lika många matcher, samt att alla spelare som kommer till match ska få starta ungefär lika många matcher.



Nivå 2, 10-12 år – Lära att träna

I den här åldern är barnen inne i det som kallas "den gyllene åldern för motorisk inlärning". Här sker också Huddinge IFs första del i att stimulera de barn som vill träna lite mer (ÅGT – åldersgruppsträning) och som har lite större fotbollsintresse än genomsnittet, det innebär att mer specifika moment i fotbollen kommer att börja tränas men med glädjen i fokus. Mer information ÅGT hittas **här**. Barnen börjar inom denna nivå förstå vad träning innebär och succesivt börjar just träningen få mer och mer betydelse, men i kombination med leken. Sakta övergår också den tidigare mer generella träningen till att bli lite mer specifik, det innebär dock inte att specialisering i en enda idrott, eller att träningen som utgår från en specifik position är det bästa för fotbollsutvecklingen. Spelarna ska rotera på flera olika positioner.

Vi vill självklart att barn ska få spela så mycket fotboll som möjligt, men glädjen måste alltid stå i fokus. Däremot är vi helt emot dåliga former av tidig specialisering, så som enformig monoton fotbollsträning utan hänsyn till barnens fotbollsglädje.

Huddinge IF tycker att det fortsatt är positivt om barnen håller på med fler än en idrott i denna nivå för att ytterligare öka den motoriska inlärningen parallellt med fotbollen. Fotbollsmatcher i seriespel eller turneringar är här en naturlig del av träningen och vi ska se matchen som just en träning, men på barnens villkor.

För att barnen i denna nivå ska kunna garanteras att kallas till matcher så rekommenderar Huddinge IF att barnen har 50% eller högre närvaro på lagets vardagliga träningar sett över de närmast två föregående veckorna. Sett över en hel säsong ska alla spelare blivit kallade till lika många matcher utifrån ovanstående närvaro, samt att alla spelare ska få starta ungefär lika många matcher.

Under denna nivå är det också viktigt att vara uppmärksam på att skillnaderna mellan enskilda barn ökar eftersom de socialt, biologiskt och kognitivt mognar i olika takt. Denna skillnad kommer att accelerera under förpubertet/tidiga tonår och minskar inte förrän mot slutet av tonåren.



Nivå 3, 13-19 år baslag – Träna och förstå

I denna nivå kommer stegvis ungdomarna vara redo för att ta större steg och språng i sin utveckling och då också förstå på riktigt vad fotboll går ut på. I denna fas går ungdomarna även in i puberteten och andra krav runt omkring ungdomen ökar, exempelvis från skolan och kompisar.

Träningsmängden ökar och likaså kraven på att ha fokus och göra sitt bästa för både sin egen men framför allt för lagets skull, kraven på fokus och att göra sitt bästa är i denna nivå centrala delar av den självbestämmande motivationen. Att träningarna är matchlika och mer systematiska är en ännu viktigare del i denna nivå än tidigare då det spelas 9-manna och 11-mannafotboll och spelet blir än mer komplext.

Spelarna kommer i denna nivå att fortsatt variera en del på vilken position spelar, men succesivt sker det en positionsbestämning av spelaren. Då träningen som sagt både ökar i mängd och systematiseras mer än tidigare innebär det att tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheter bör utvecklas mer specifikt och inte generellt som tidigare.

Ungdomarna börjar i denna nivå bli relativt duktiga på vissa specifika moment, men det återstår fortfarande mycket träning och utveckling för att bli riktigt bra. För att maximera möjligheten till långsiktig utveckling är det fortfarande bara fokus på prestation då kortsiktiga vinster är av underordnad betydelse.

Lagen tränar två till tre gånger i veckan och för att ungdomarna i denna nivå ska kunna garanteras att kallas till matcher så rekommenderar Huddinge IF att spelarna har 70% eller högre närvaro (skador & långvarig sjukdom ej inräknat) på lagets träningar sett över de närmast två förgående veckorna, dock så ska tidigare skadade spelare ges stegrande speltid i matcher. Sett över en hel säsong ska alla spelare blivit kallade till lika många matcher utifrån ovanstående närvaro, samt att alla spelare som kallas till match skall få speltid och få starta ungefär lika många matcher sett över säsongen.

Under denna nivå är det också viktigt att vara uppmärksam på att skillnaderna mellan enskilda barn ökar eftersom de socialt, biologiskt och kognitivt mognar i olika takt. Denna skillnad kommer att accelerera under förpubertet/tidiga tonår och minskar inte förrän mot slutet av tonåren.



Nivå 4, 15-19 år Akademilag – Träna och prestera

I detta åldersspann (nivå) börjar de flesta av spelarna identifiera sig som fotbollsspelare och då troligen en hög ambition att göra fotbollen till sitt yrke. Spelarna i denna nivå är fortfarande inte klara i sin utveckling utan brister framförallt i erfarenhet och förmåga när det gäller helhetssyn på spelet, men deras intensitet och ambition i spelet håller en hög nivå. I denna nivå ökar uppfattningsförmågan markant och även inlärningsberedskapen är på en relativt hög nivå, vilket medför en hög förmåga att hantera enskilda problemställningar och dessutom har spelaren en bra förståelse för lagets betydelse.

Denna nivå inriktas till att vara koncentrerad till seniorförberedande, det innebär att spelarna måste träna på att möta de villkor och kravställningar som ställs på dem som seniorspelare. Kravbilderna på träningsinnehållet och matcherna ska efterlikna det som sker på A-lagsnivå motsvarande division 2 – 3 herr, division 1 – Elitettan dam nivå.

Kraven att spelaren tar ansvar för sin egen utveckling och identifierar sig som fotbollsspelare ökar, och för att spelarnas motivation ska hållas på en hög nivå så ska en prestationsorienterad miljö bedrivas för att få en fortsatt långsiktig utveckling.

En prestationsorienterad miljö innebär att fokuset inriktas mer specifikt mot spelarens och lagets utveckling, att bli bättre som individ och lag är fortfarande viktigare än att kortsiktigt vinna matcher. Att vinna och att utveckla viljan att vinna till varje pris får aldrig vara överordnad i en prestationsorienterad miljö, det är tvärtom så att förmågan att leverera resultat kommer naturligt när kraven på bra prestationer som individ och lag är i fokus.

För att spelarna i denna nivå ska kunna garanteras att kallas till matcher så har Huddinge IF riktlinjen att spelaren har 80% eller högre närvaro på lagets vardagliga träningar sett över de närmast två föregående veckorna, (skador & långvarig sjukdom ej inräknat) dock så ska tidigare skadade spelare ges stegrande speltid i matcher.

Akademilagen är undantagna från de principer gällande matchtid/speltid som gäller nivå 3 (13-19 år). Men om laget ska lyckas prestera på hög nivå över längre tid så är det viktigt att se till att samtliga spelare i lagen får speltid även på Nivå 4, inte minst med hänsyn till motivation.



Nivå 5, A-lag Dam och Herr – Träna och nå toppen



Rotationsträning, Individanpassad träning, samarbete mellan lag

Individanpassad träning

Från och med 10 års ålder finns det anledning att individanpassa och då ibland nivåindela träningen.

Hur tränar vi barn med stora skillnader i färdigheter?

Individuella uppgifter/utmaningar för varje enskild spelare i den kollektiva träningen är ett bra verktyg

Så vilka färdigheter avgör vart spelaren hamnar i den indelningen?

För att utvecklas behöver spelarna utmanas och lyckas. Huddinge IF rekommenderar att tränarna främst använder sig av så kallad individanpassning i åldrarna 8-9 år, alltså utmaningar som baseras på varje spelares individuellt aktuella färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. I åldrarna 10-12 år samt i baslagen 13-15 år kan vissa delar av en träning eller enstaka träningspass per vecka nivåindelas. Dessa utmaningar bör ges i det lag spelarna befinner sig i, viktigt är dock att olika former av cementerade nivåindelningar undviks.

Riskerna med nivåindelning är att tränare enbart nivå indelar baserat på fysisk mognad, att vi får lägre förväntningar på de spelare som för tillfället ligger efter fysiskt och att vi inte drar nytta av de mervärden som mixade grupper ger.

Om vi kategoriskt delar in spelare efter färdigheter baserat på ”bra eller dåliga” totalt sett, så missar vi målet och fördelen med att individanpassa träning, för det är långt ifrån alla spelare som är bra på allt, det finns spelare som t ex är duktiga på att utmana – men mindre bra på att passa. Det finns de som har en väl utvecklad spelförståelse – men är mindre bra på att skjuta.

Så vad som avgör hur vi bör individanpassa eller nivåindela är alltså inte alltid den totala samlingen av färdigheter, utan även vilka färdigheter spelaren har i respektive moment som ska tränas.



Rotationsträning, Individanpassad träning, samarbete mellan lag

Rotationsträning

Innebär att spelare under en kortare period, t.ex. 1, 2 veckor, tränar med ett annat lag (på nivån ovanför det egna lagets, ex. baslag till akademilag) inom föreningen. Vi rekommenderar att två spelare i taget roterar så att spelarna alltid har en kompis med sig till den andra laget. Rotationsträning från baslag till Akademilag i åldrarna 15-19 år ska obligatoriskt erbjudas till spelare utifrån de kriterier som anges här längre fram i texten.

Syfte: Att ge spelare ytterligare stimulans, inspiration och utmaning i sin fotbollsutveckling. Att öka samsyn och samverkan mellan ledare/träningsgrupper/lag inom Huddinge IF.

Vilka: All rotationsträning bygger på frivillighet hos spelaren och sunt förnuft hos ledarna.

Aktuella för rotationsträning är de som visat på speciellt intresse och ambition i sin träning och som bedöms ha ett utbyte socialt och fotbollsmässigt av en ny träningsmiljö. Hög träningsnärvaro är en grundförutsättning för rotationsträning, vidare ska spelaren ligga längre fram än genomsnittet i gruppen i sin utveckling. Spelaren ska även vara en bra kamrat som bidrar till att andra blir bättre genom att vara ett föredöme.

Då rotationsträning sker i kortare perioder är flera olika upplägg gångbara. Det kan helt ersätta det egna lagets träningar, eller kombineras med betoning på egna lagets, Akademilagets eller det äldre lagets träningar.



Pedagogisk process

1

Spelarutvecklingsmål

Vi vill utbilda fotbollsspelare som är:

**Modiga –
initiativtagande –
kreativa med god
teknik**

2

Arbetsätt

Vi vill i våra matcher alltid äga bollen mer än motståndaren, för att klara av detta måste vi ha en träningsmetodik som främjar denna filosofi

3

Övningsval

Vi måste ha ett förhållningssätt till träning som ger spelaren modet och förmågan att hitta kreativa lösningar på fotbollsplanen utifrån föreningens gemensamma arbetsätt och spelprinciper

4

Återkoppling & Reflektion

Vi ska använda frågeteknik, guddad inlärning och positiv förstärkning kopplat till Huddinges arbetsätt och principer

5

Beteendemål

Personliga beteendemål- fotbollsaktioner ska utarbetas utifrån steg 1-4 & 6 i en individuell utvecklingsplan (13-19år)

6

Individuell utveckling

I den pedagogiska processen ska individuell träning och utveckling främjas



Pedagogisk arbetsmetod utifrån barn och ungdomars olika utvecklingsfaser

Färdighet 6-9 år	Förståelse 10-12 år	Förtrogenhet 13-19 år
Tekniska färdigheter. Ex. tillslag el driva boll	Passning i bredd eller djup	Passning till bästa alternativet med rätt hårdhet
Jag och bollen	Jag och mina närmsta	Jag och laget
Teknik	Spelförståelse	Speluppfattning
Motorik	Perception	Kognition
Hur	Varför	Vad



Arbetsätt och träningsmetodik

Arbetsätt/metodik 6–9 år	Arbetsätt/metodik 10–12 år	Arbetsätt/metodik 13–19 år
Bollbehandling/Koordination/Lek 1 spelare 1boll / Tekniska färdigheter	Bollbehandling, Possessionsspel- Inriktning på kognition (beslutsfattande) riktningsbestämt	Aktivering med boll, passningsspel, kognition
Bollbehandling/koordination, 1 spelare 1 boll / Tillslagsträning, tekniska färdigheter	Passningsspel, Smålagsspel, numerära över/underlägen, riktningbestämt	Passningsspel, beslutsfattande (kognition) smålagsspel & mellanstort spel, riktningbestämt
Mindre spelmoment 1v1, 2v2, 2v1, 1v2	Spelövningar, grundprinciper i anfall & försvarsspel, ex. 6v6, 5v5, etc. (ev. jokrar)	Spelmoment, kollektiva anfalls & försvarsmetoder, grundprinciper ex. 7v7, 9v9, 8v6 etc. (ev. jokrar)
Spel 3v3, 4v4 (inräknat MV)	Spel utifrån tema 4v4 – 6v6 (ev. jokrar)	Spel utifrån grundprinciper
Frågeställning till spelare på träning & match kring: Hur gör vi	Frågeställning till spelare på träning & match kring: Varför gör vi	Frågeställning till spelare på träning & kring: Vad gör vi



Träningsplanering

En detaljerad förklaring vad för typ av övningar man planerar att använda sig av. En riktlinje att förhålla sig till är att ju äldre åldersgrupp du har desto större andel procent funktionell träning med stegvis ökad komplexitet.

I vår träningsplanering utgår vi alltid från hur spelet fotboll ser ut och arbetar till största del funktionellt i spelmoment och spelövningar utifrån fotbollens 4 skeenden: Anfallsspel, försvarsspel, offensiva, defensiva omställningar och grundprinciperna för aktuell utbildningsnivå.

Verksamhetsplan

Verksamhetsplanen (VP) är central när det gäller årsplanering av träning och aktiviteter m.m. Inför varje nytt kalenderår skickas en mall för VP ut till alla lag där allt från träningsplanering, cup- och lägerplanering, intresseanmälan för ledarutbildningar, klubbens centrala aktiviteter och lagbudget ska finnas med. VP för nästkommande säsong ska vara färdigställd och inskickad till Fotbollskansliet senast 30 november.

Årsplanering

I VP ska en träningsplanering (periodisering) för alla månader under säsongen upprättas. Framförallt vilka teman som ska prioriteras och när de ska genomföras.

Planera utifrån följande aspekter:

Syfte/tema – Vad ska vi träna på, hur ska vi göra, vilka frågeställningar?

Material - Vilket material är tillgängligt? Strategi för fram-/bortplockning?

Antal - Hur många tränare och spelare finns tillgängliga?

Tid - Hur lång träning? Hur länge ska varje moment tränas på?

Yta - Hur stor yta har ni? Hel-, halv- eller kvartsplan?

Tips! Ha färre spelare i övningarna och aktivera så många som möjligt samtidigt i två-tre likadana övningar bredvid varandra

Dokumentera för framtiden

Försök att analysera vad som händer under träningen. Dokumentera efteråt. Reflektera över övningar och analysera vad som fungerade bra och vad du kunde gjort annorlunda. Testa igen vid nästa träning. Öva!



Matchlik träning med guidad inläring

Utgångspunkten i träning och övningar från och med 10 år är matchsituationer som inkluderar tekniska fotbollsfärdigheter, taktiska färdigheter, spelförståelse fysiska färdigheter och psykologiska färdigheter:

- Spelaren är i centrum och tränaren skapar en lärandesituation som fokuserar på spelarens behov genom att använda moderna pedagogiska metoder och feedback.
- Träningar organiseras på ett sätt som gör att eget beslutsfattande, eftertanke och spelförståelse stimuleras i spelsituationer.
- Spelaren ska ha inflytande på utvecklingen efter sin kunskap, mognad samt utvecklingsnivå och fattar beslut tillsammans med tränaren.
- Träningsmiljön är prestationsinriktad.
- Spelaren blir mer och mer oberoende av tränaren genom att vara involverad i träning, planering feedback och lärande.
- Träningen ska vara konstruerad så att maximalt antal egna beslut kan fattas av spelaren.
- Långsiktig utveckling ska ske genom stort ansvar hos spelaren att leda utvecklingen i samarbete med tränaren.
- Tränare arbetar med att stimulera inre feedback hos spelaren, det vill säga feedback från kroppens sensoriska system, känslor och tankar hos spelaren.
- Tränaren använder väldigt lite med feedback i form av instruktion och demonstration vilket skapar ökade möjligheter för inre feedback att utvecklas hos spelaren.
- Den feedback som tränaren ger innehåller främst frågetekniker eller positiv feedback (förstärkning) till spelare.
- Spelare uppmuntras att aktivt hjälpa varandra att utvecklas tillsammans.
- Träningarna är varierade och därmed roliga och positiva för självbestämmande motivation.
- Träningar ska till absolut största del innehålla blandad och varierad träning även om det i framförallt yngre åldrar förekommer en del isolerad och styrd träning.
- Tränarens egen kontroll över spelaren kan upplevas liten i och med detta förhållningssätt, men om samarbetet är bra, behöver inte en aktiv kontroll utövas.



FYSTRÄNING

VAD MENAS MED FYSTRÄNING?

Med fysträning menas träning av våra fysiska kvaliteter/egenskaper:

- Rörlighet
- Styrka
- Snabbhet
- Uthållighet (aerobt/anaerobt)
- Koordination
- Teknik

FYSTRÄNING – VARFÖR?

För att förebygga skador

- En skadefri fotbollsspelare blir en bättre fotbollsspelare
- För att fotbollsspelare ska orka mer och bli bättre

TRÄNINGSBARHET AV DE FYSISKA KVALITETERNA

	Prepubertal	Pubertalt	Postpubertalt
Rörlighet	XXX	XX	X
Styrka	XX	XXX	XX
Snabbhet	XXX	XX	X
Aerob	X	XXX	XX
Anaerob	XXX	XX	XX
Koordination	XXX	XXX	X
Teknik	XXX	XXX	XXX

X = Behöver inte tränas (ingen/liten effekt)

XX = Bör tränas

XXX = Ska tränas



FYSTRÄNING

STYRKETRÄNING

Styrketräning för barn är inte farligt, om den utförs rätt

- Skaderisk vid styrketräning: 0,0035 skador/100h
- Skaderisk vid fotboll: 6.2 skador/100h

Barn är precis som vuxna känsliga för långvarig felaktig belastning – gäller inte bara styrketräning

- Viktigt med anpassning, långsiktighet, variation, kvalitet

Tillräcklig styrka och fullgod rörlighet är en förutsättning för att ett barn ska kunna lära sig rätt teknik

Felaktig teknik leder till en ökad skaderisk

Efter tillväxtspurten försämras inlärningsförmågan

Korrigerig av ett felaktigt rörelsemönster är arbetskrävande

KNÄKONTROLL

Flickor drabbas av skador i större utsträckning än killar

- 3-4 ggr högre risk för tjejer att drabbas av en främre korsbandsskada

Knäkontrollsövningar som utförs 2 ggr/v minskar risken för främre korsbandsskada med 66%

Kan påbörjas från 11–12 årsåldern

Även för killar finns många fördelar med knäkontroll

PLYOMETRISK TRÄNING

Handlar om att använda muskulaturens elastiska egenskaper för att utveckla mer kraft

Plyometrisk träning och explosiv styrka kan påbörjas i samband med puberteten

Hög belastning på muskel, sena och brosk vid plyometrisk träning = viktigt med successiv stegring

- Upprepade tunga/maximala hopp rekommenderas inte förrän skelett, muskler och senor växt färdigt

Viktigt med god teknik vid utförande



FYSTRÄNING

UTHÅLLIGHETSTRÄNING

Uthållighet inom fotboll handlar om att snabbt kunna återhämta sig efter högintensiva och explosiva aktioner

Fotbollsspelare ska INTE springa milen! Eller köra spinning...

Aerob/anaerob träning för prepubertala barn: korta, intensiva intervaller

- Exempelvis stafetter

Aerob/anaerob träning pubertalt/postpubertalt: smålagsspel

- Fotbollsspecifikt
- Hög intensitet
- Riktningförändringar, acceleration
- Speluppfattning, måste ta kloka beslut även vid trötthet
- Rusher
- Nickdueller osv...

SNABBHET

Snabbhet för en fotbollsspelare är en komplex rörelse

En spelare måste reagera på ständigt förändrade spelsituationer, vilket innebär att man måste ändra rörelseriktning och löphastighet både med och utan boll

Snabbhet är relaterat till andra fysiska egenskaper såsom styrka, rörlighet och koordination

Mellan 7–12 årsåldern är möjligheten att träna upp snabbhet som störst

Ska alltid utföras i börjat av ett träningspass, efter en ordentlig uppvärmning

Ska utföras i ett utvilat tillstånd = kräver lång vila mellan varje repetition

- Rekommendation: 30–45 sek vila/10 meter

Arbetstid: max 10 sekunder (ev. något kortare för barn)



FYSTRÄNING

RÖRLIGHETSTRÄNING

Rörligheten är generellt som störst vid 7–10 årsåldern till följd hög elasticitet i muskler och senor

Rörligheten minskar med stigande ålder -> träningsbarheten sjunker

Killar i behov av mer rörlighetsträning (större/mer muskelmassa)

RÖRLIGHETSTRÄNING - DYNAMISK RÖRLIGHET VS. STATISK STRETCH

DYNAMISK RÖRLIGHET

- Påverkar rörligheten och muskulatur över flera leder
- Bibehåller en ökad kroppstemperatur
- Påverkar koordination, balans, kroppsmedvetenhet

PASSIV STATISK STRETCH

- Nej! INTE innan match eller träning
- Leder till sämre spänst/minskad explosivitet
- Blir kall



Spelets skeden och fotbollsplanens ytor

För att följa ett visst mönster i spelet och skapa en röd tråd, har vi ett antal principer i spelet vi vill att alla lag ska följa som en del av utbildningen, ju äldre spelaren blir byggs principerna på.

Anfallsspel – Defensiv Omställning – Försvarspel – Offensiv Omställning

Alla träning och match utgår från dessa fyra delar av spelet. I varje del är det olika beteenden som vi önskar se i spelet. I varje av dessa faser har vi principer hur vi i Huddinge vill agera ute på planen.





Spelets skeden och fotbollsplanens ytor

Anfallsspel

Speluppbyggnad – Det skede i spelet när spelarna i det bollhållande laget är i sina utgångspositioner för anfallsspel och motståndarna är samlade i sin försvarsformation.

Skapa målchans – komma till avslut och göra mål

Beror på det egna arbetssättet och motståndarnas försvarsspel.

Försvarsspel

Förhindra speluppbyggnad -När motståndarna befinner sig i speluppbyggnad är det försvarande laget i sina utgångspositioner och ska förhindra speluppbyggnad.

Förhindra och rädda avslut – När motståndarna är i skedet komma till avslut och göra mål.



Spelets skeden och fotbollsplanens ytor

Omställningar

Offensiv Omställning är momentet direkt efter vi har vunnit tillbaka bollen, som leder till **kontring** eller **speluppbyggnad**.

Defensiv Omställning är momentet direkt efter vi har förlorat bollen, som leder till direkt återerövring eller indirekt återerövring.

Spelets ytor

Utgångsyta – är den ytan framför första spelare i motståndarlaget

Yta 1 – är ytan mellan forwards och mittfältare i motståndarlaget

Yta 2 – är ytan mellan mittfältare och backar i motståndarlaget

Yta 3 – är ytan bakom backarna i motståndarlaget



Spelets skeden och fotbollsplanens ytor



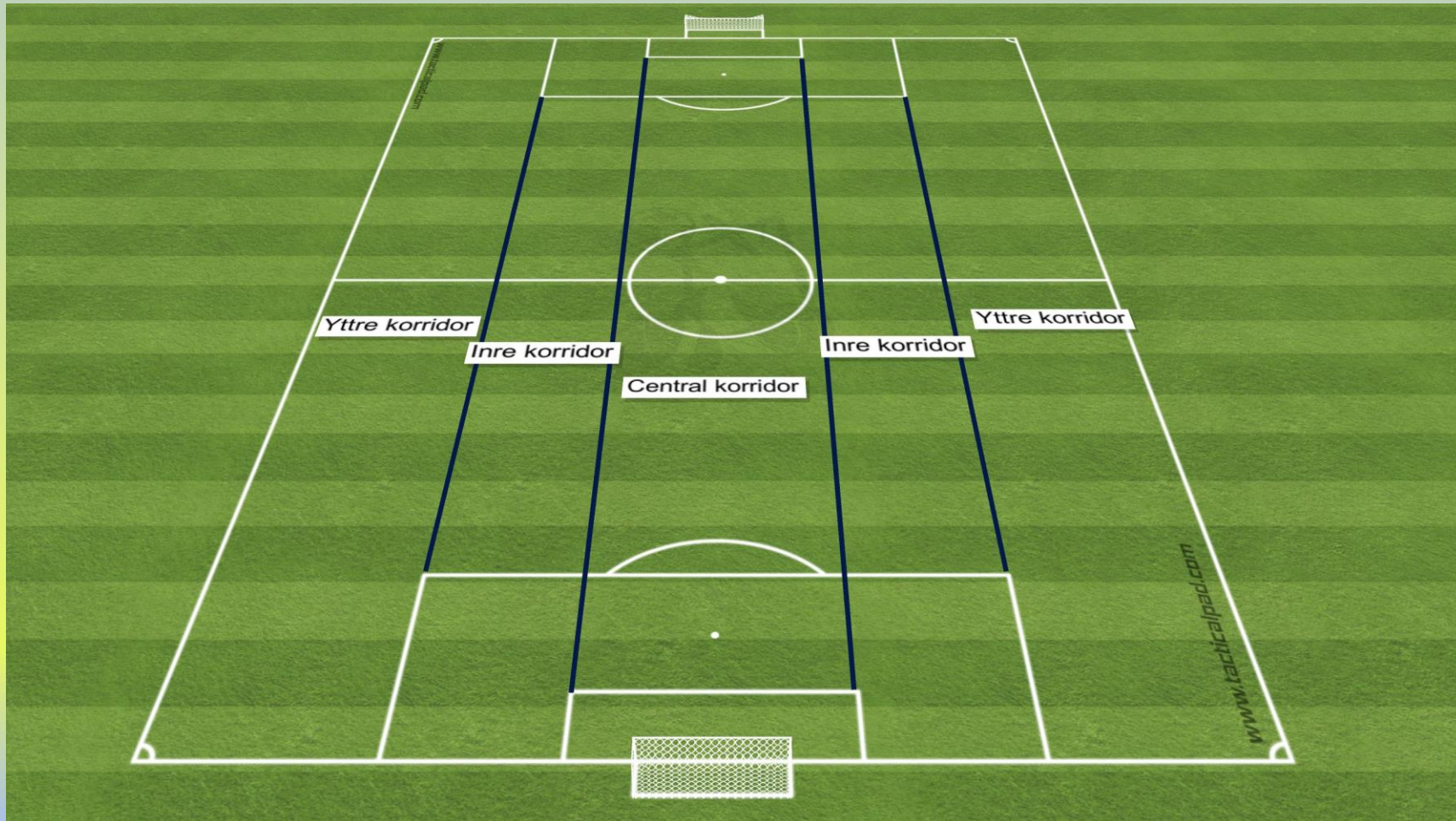


Spelets skeden och fotbollsplanens ytor





Spelets skeden och fotbollsplanens ytor





Grundprinciper 5-spel

När vi spelar 5-spel vill vi att spelet präglas av att vi ska vilja ha bollen som lag men även som individ. Spelarna vill vi i matchsituation ska våga dribbla, driva, skjuta och passa. När vi blir av med bollen ska vi direkt vilja ta tillbaka den.





Grundprinciper 5-spel

Anfallsspel

- **Speluppbyggnad**

- Princip

I speluppbyggnaden vill vi alltid sträva efter att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel, **spelbarhet - speldjup – spelbredd – spelavstånd.**

Alla utespelare ska sträva efter att hjälpas åt med att uppnå grundförutsättningarna i anfallsspelet, även målvakten ska vara delaktig i spelet och alltid stå för speldjupet bakåt.

- **Komma till avslut och göra mål**

- Princip

Skapa 1 vs 1, 2 vs 1-lägen så ofta vi kan för att utmana spelarna att ta sig förbi sin motståndare och på sätt skapa målchanser.

Få med minst 2 spelare i avslutslägen

När vi skapar målchans och kommer till avslut strävar vi efter att minst 3 spelare är delaktiga för att öka möjligheterna att komma till avslut.

Försvarsspel

- **Förhindra speluppbyggnad:**

- Princip - Markeringsförsvar

Vi förhåller oss till: 1 Motståndare – 2 Boll – 3 Medspelare

Uppfylla grundförutsättningarna i markeringsförsvar: **Press – Markering**

Varje spelare ansvarar för att markera EN motståndare, som spelaren följer över hela planen

- **Återerövring:**

- Princip

Förlorar vi bollen ska spelaren närmast direkt pressa bollhållare för att vinna tillbaka den.

Övriga spelare ska ta markering på den spelaren som är närmast



Grundprinciper 7-spel

När vi spelar 7-spel vill vi att spelet präglas av att vi ska vilja samarbeta i och mellan lagdelar. Detta gör vi genom att skapa numerära överlägen så som 2v1 och 3v2 i speluppbyggnad och skapa målchans för att komma till avslut. När vi blir av med bollen ska vi antingen direkt vilja ta tillbaka den eller organisera oss i ett positionsförsvarsspel (se utgångspositioner i bild nedan)

Bilden visar utgångspositioner i försvarsspel





Grundprinciper 7-spel

Anfallsspel

- **Speluppbyggnad**

Mål: Hitta rättvänd spelare i andra tredjedelen framför motståndarens backlinje

-Princip

I speluppbyggnaden vill vi alltid sträva efter att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel, **spelbarhet - speldjup – spelbredd – spelavstånd**

Låg risk i passningsspelet (dvs. minst 80-90% chans att passningen går fram, oavsett kort eller lång)

Spel från tredjedel till tredjedel

Spela där tom yta finns

- **Komma till avslut och göra mål**

-Princip

Skapa 1 vs 1, 2 vs 1, 3 vs 2-lägen i sista tredjedelen så ofta vi kan för att utmana spelarna att ta sig förbi sin motståndare och på sätt skapa målchanser.

När vi skapar målchans strävar vi efter att minst 4 spelare är delaktiga för att öka möjligheterna att komma till avslut. Vi ska sträva mot att få minst 3 spelare i själva avslutsläget

Försvarsspel

- **Förhindra speluppbyggnad (Positionsförsvaret)**

-Princip:

Vi ska uppfylla grundförutsättningarna i försvarsspel:

Press – Täckning – Understöd – Markering

Vi skall arbeta i ett "Positionsförsvarsspel", där vi förhåller oss till:

Bollens position – Medspelares position – Motståndarens position

Vi förhåller oss till utgångspositionerna i försvarsspel: 1 – 2- 3- 1

Vi prioriterar att spela ett högt försvarsspel & att försvara ytan framför oss (lagdelarna)

- **Återerövring:**

-Princip

Förlorar vi bollen ska vi direkt pressa bollhållare för att vinna tillbaka den.

Närmsta två spelare försöker vinna tillbaka bollen, övriga spelare ska ta sig till försvarssida (mellan eget mål och boll) men så högt upp som möjligt.



Grundprinciper 9-spel

När vi spelar 9-spel ska spelet präglas av att samarbeta i och mellan lagdelar, vi strävar efter att ha struktur och tydlighet i vårt arbetssätt i spelets alla skeenden, 1/3-delar och korridorer. När vi blir av med bollen ska vi kunna bedöma om vi antingen direkt ska ta tillbaka den eller organisera oss i ett positionsförsvarsspel (se utgångspositioner i bild nedan)





Grundprinciper 9-spel

Anfallsspel

- **Speluppbyggnad**

Mål: Hitta rättvänd spelare i spelyta 2

- Princip

Låg risk i passningsspelet (dvs. minst 80-90% chans att passningen går fram oavsett kort eller lång)

Vinna spelyta för spelyta

Passera motståndaren lagdelar/spel igenom

Ha spelare alla korridorer och spelytor

- **Omställning/kontring (klassisk/kollektiv)**

- Princip

Avgörs beroende på motståndarens balans/obalans

- **Komma till avslut och göra mål**

- Princip

Skapa yta för sig själv eller medspelare i spelyta 3

Komma till avslut via centralt genombrott, inlägg eller distansskott

Bra balans i laget på planen för att vara förberedd på defensiv omställning

Försvarsspel

- **Förhindra speluppbyggnad:**

- Princip (positions försvarsspel)

Vi ska uppfylla grundförutsättningarna i försvarsspel:

Press – Täckning – Understöd – Markering

Använda kollektiva försvarsmetoder: **Retirering, centrering, överflytt, uppflytt**

- **Återerövring: (direkt/indirekt)**

- Princip

Om vi är i balans:

Förlorar vi bollen ska vi direkt pressa bollhållare för att vinna tillbaka den.

Närmsta två-tre spelare försöker vinna tillbaka bollen, övriga spelare ska

stänga passningslinjer och täcka attraktiva ytor

Om vi är i obalans:

Retirering – centrering, skydda/täcka motståndarens spelyta 3 (bakom vår backlinje)



Grundprinciper 11-spel

När vi spelar 11-spel ska spelet präglas av att samarbeta i och mellan lagdelar, vi strävar efter att ha struktur och tydlighet i vårt arbetssätt i spelets alla skeenden, 1/3-delar och korridorer med passning till bästa alternativ och med rätt hårdhet. När vi blir av med bollen ska vi bedöma om vi antingen ska arbeta med direkt eller indirekt återerövring (se utgångspositioner i försvarsspel på bild nedan)





Grundprinciper 11-spel

Anfallsspel

- **Speluppbyggnad**

- Princip

- Mål:** Hitta rättvänd spelare i spelyta 2

- Princip**

- Låg risk i passningsspelet (dvs. minst 80-90% chans att passningen går fram oavsett kort eller lång)

- Vinna spelyta för spelyta

- Passera motståndaren lagdelar/spel igenom

- Ha spelare alla korridorer och spelytor

- Använda kollektiva anfallsvapen & anfallsmetoder

- **Omställning/kontring (klassisk/kollektiv)**

- Princip**

- Avgörs beroende på motståndarens balans/obalans

- **Komma till avslut och göra mål**

- Princip

- Skapa yta för sig själv eller medspelare i spelyta 3

- Komma till avslut via centralt genombrott, inlägg eller distansskott

- Bra balans i laget på planen för att vara förberedd på defensiv omställning

- Använda kollektiva anfallsvapen

Försvarsspel

- **Förhindra speluppbyggnad:**

- Princip

- Vi ska uppfylla grundförutsättningarna i försvarsspel:

- Press – Täckning – Understöd – Markering**

- Använda kollektiva försvarsmetoder: **Retirering, centrering, överflytt, uppflytt**

- Förhindra spel igenom våra lagdelar – låt motståndaren spela utanför

- **Försvara och rädda avslut**

- Princip**

- Försvara inlägg – skapa numerärt överläge

- Blockera skott

- **Återerövring: (direkt(indirekt))**

- Princip

- Om vi är i balans:**

- Förlorar vi bollen ska vi direkt pressa bollhållare för att vinna tillbaka den.

- Närmsta två-tre spelare försöker vinna tillbaka bollen, övriga spelare ska stänga passningslinjer och täcka attraktiva ytor

- Om vi är i obalans:**

- Retirering – centrering, skydda/täcka motståndarens spelyta 3 (bakom vår backlinje)

- Förhindra spel igenom våra lagdelar centralt

- Ta frispark på motståndarens planhalva



Matchidentitet F/P13 - 19

Förberedelse omklädningsrum:

- Matchställ + uppvärmnings T-shirt/tröja (kan vara träningskläder)
- Målvaktsställ/utrustning
- Kaptensbindel
- Bollar
- Västar
- Koner
- Medicinväska (checklista innehåll)
- Matchprotokoll
- Taktiktavla
- Statistikunderlag
- Vattenflaskor
- Trunkar till tvätt

Samling:

- Skaka hand med samtliga
- Upprop
- Förmedla startspelare om det inte är gjort
- Förmedla fasta sit. (fastapärmen/taktikfolio) om det inte är gjort

Samlingstid och klädsel 9/11-manna (Baslag 13-19 år):

- Samling 60 minuter innan matchstart (ledare 75 min).
- Representationskläder (Overall, tröja, piké eller liknande), detta kan variera beroende på hemma- eller bortamatch.

11-manna (Akademilag 15-19år):

- Samling 90 minuter innan matchstart (ledare 120 min).
- Representationskläder (tröja, piké eller liknande), detta kan variera beroende på hemma- eller bortamatch.



Matchidentitet F/P13 - 19

Genomgång:

- Generellt om dagens match
- Motståndarna – kort beskrivning för att göra spelarna medvetna om svagheter och styrkor
- Vårt kollektiva tänk – "identitetspunkter", träning kopplat till match, 2–3 punkter (prestationsmål) som kan utvärderas i halvtid och efter match som är mätbara
- Individuella instruktioner

Uppvärmning: (P/F13-14: 25 minuter, F/P15-19: 35 minuter)

Nyckelord är perception, kommunikation, koordination och rörlighet.

1. Löpuppvärmning i en rektangelform – leds av tränare. Alla spelare deltar (ej målvakterna om mv-tränaren finns tillgänglig). 3/6 min.
2. Fortsatt uppvärmning, med boll i rektangelformen (bolltouch/passningsspel) – tränarledd. 3/6 min.
3. Variera alltid med töjning och vatten mellan övningarna.
4. Keepball 4v4+2J, endast spelare som startar matchen (F/P15-19), 4v4+väggar (ersättare) på kortsida (P/F13-14) med inslag av tillslagsbegränsning, 4x1min.
5. Positionsanpassad del i F/P15-U19. 2 min.



Matchidentitet F/P13 - 19

Samling med laget innan matchstart, 5-10 min

Alla samlas vid avbytarbänken:

- Matchtröjor
- Vatten
- Ring/pep-talk
- Ev. "ryck".

P/F15,17 & 19 Akademi går in i omklädningsrum,

- Matchtröjor
- Vatten
- Ring/pep-talk, gå ut
- "ryck".

-Kaptensring direkt innan avspark.

Coachning och rollfördelning under match

-En ledare står upp under speltiden (coachar laget), övriga sitter på bänken med olika givna roller (taktik, statistik, avbytare, medicin, matchbollar mm).

-Assisterande tränare är bollplank kring taktik och ansvarar för att avbyterna är väl förberedda och har läst in sig på fasta situationer.

Halvtid

"Möt alltid spelarna" när domaren har blåst av. • Checka av om spelarna har några reflektioner. • Kollektiv genomgång endast av det som är huvudsakligt för den fortsatta matchen, kopplat till genomgången innan match eller till det som särskilt utvecklar spelet i andra halvlek. • Vid behov prata med enstaka individer.

"Re-warming" innan start av andra halvlek



Matchidentitet F/P13 - 19

Efter match:

- Tacka motståndare och domare
- Samla ihop material
- Nedjogging eller stretch (individuell stretch vid behov)
- Samla gruppen för kort feedback på plan eller anslutande omklädningsrum
- Viktigt att samlingen sker innan spelarna pratar med föräldrar
- Alla uppmanas att duscha vid tillgång till omklädningsrum
- Minimum är att spelarna stannar 15 minuter efter matchslut
- Säg hejdå till samtliga
- En ledare går sist och ser till att det är städlat och låst.

Utvärdering och uppföljning:

- Matchanalys med hela laget träningen närmast efter match