



SPELARUTBILDNINGSPLAN ÖSTERGÖTLANDS FOTBOLLFÖRBUND

11 mot 11

Fotboll för pojkar och flickor
15-19 år





Rubrik	Sida
Idrottspsykologi	3
Fotbollsfys, förberedelseträning	4
Att tänka på , Skeden av spelet	5
Träning 1: Anfallsspel - Speluppbyggnad	6-7
Träning 2: Anfallsspel - Speluppbyggnad Försvarsspel - Återerövring av bollen	8-9
Träning 3: Försvarsspel: Förhindra speluppbyggnad	10-11
Träning 4: Försvarsspel: Förhindra speluppbyggnad Anfallsspel: Kontring	12-13
Träning 5: Komma till avslut och göra mål Förhindra och rädda avslut	14-15

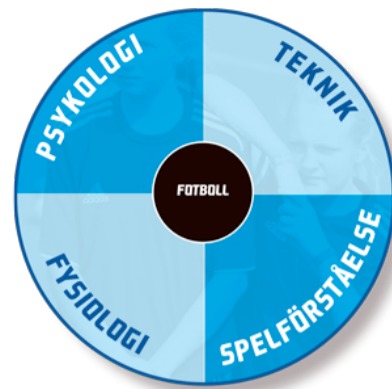




Syfte

Utbildningen syftar till att utveckla spelarnas:

- Engagemang och motivation
- Självförtroende och koncentration
- Sätt att kommunicera
- Förmåga att bidra till laget - och därmed bidra till sig själva



Eftersom det är en utmaning att uttrycka sig i beteendetermer förekommer även i detta material vissa generella beskrivningar. De följande beteendena ska ses som förslag och en riktning för ledarens arbete i att närma sig en konkret beteendenivå.

Utbildningen är ett resultat av samarbetet mellan IFK Norrköping, Östergötlands Fotbollförbund och SISU Idrottsutbildarna.



Instruktioner

1. Inför träningen/matchen

- Välja ett egenskap och beteenden att fokusera på.

2. Under träningen/matchen

- Ha dina "beteendeglasögon" på dig under träningen. Leta efter "dina valda" beteenden hos spelarna.
- Uppmärksamma dessa beteenden under träningen. Beröm och förstärk när du se dem förekomma.
- Genomför ni övningar där spelarna får tillfälle att utföra dessa beteenden?

3. Efter träningen/matchen

- Samtala och reflektera i ledargruppen. Hur gick det? Vad fungerade bra? Fanns det några svårigheter, i så fall vad? Hur kan vi som ledare involvera spelarna?

ENGANGEMANG OCH MOTIVATION	Vill ha boll fast man tappat den, passar/skjuter igen fast man missat osv. Ger inte upp! Springer och rör sig. Kämpar!
KOMMUNIKATION	Utifrån förståelse för spelet coachar lagkamrater: "Vi måste falla tidigare med backlinjen i de situationerna".
SJÄLVFÖRTOENDE OCH KONCENTRATION	Ställer om direkt efter en bollförlust. Stannar inte i en situation utan ger sig snabbt in i nästa.
JAGET I LAGET	Följer lagets arbetssätt och rollen - jaget och laget. Täcker upp för lagkamrater i spelet på plan.



FÖRBEREDELSETRÄNING



Förberedelseträning - "Lite men ofta" - istället för Uppvärmning.

Istället för traditionell uppvärmning bör vi ägna oss åt förberedelseträning. Förberedelseträning innebär att man tränar de fotbollsfysiska kvaliteterna samtidigt som man tränar fotbollsfärdigheter och kroppen förbereds för aktivitet. Det innebär alltså att fotbollsfysen tränas samtidigt som man utvecklar fotbollsfärdigheter i form av teknik och spelförståelse samt att man blir uppvärmd. Förberedelseträningen bygger på principen "lite men ofta". Genom att man kontinuerligt genomför funktionell fotbollsfys får man över lång sikt mycket bra utveckling. Förberedelseträning innehåller 5 fotbollsfysiska övningskategorier där man tränar de fysiska kategorierna fotbollskoordination, fotbollsrörlighet, fotbollsstyrka och fotbollssnabbhet.

Aktivering. (Aktiverande styrkeövningar för främst ben och bål)

Dynamisk rörlighet. (Aktiv och passiv rörlighet, koordination)

Löpteknik. (Löpteknik framåt, bakåt och åt sidan)

Fotarbete. (Koordination, frekvens och aktionssnabbhet)

Hoppa, landa och löp (Utveckla inbromsnings- och landningsförmåga. Förbättra explosivare fotbollsaktioner. Riktningförändringar och accelerationssnabbhet.)

Förberedelseträningen genomförs på plan under träning integrerat med första färdighetsövning/spelövningen. 2-4 övningar per kategori är lämpligt att genomföra varje träning. Den totala tiden för förberedelseträning blir 20 - 30 min. Se exempel på upplägg och program nedan.



<https://youtu.be/jCwJBfuL-bk>

Förberedelseträning - Program

1. Aktivering	2. Dynamisk rörlighet	3. Löpteknik	4. Fotarbete	5. Hopp-landa- löp
Höftlyft på ett ben med kick (med minband)	Sidledsförflyttning med rörlighetsövningar	Marschera - framåt bakåt och åt sidan	Pogohopp - enbenstående spegel	Landning parallellt - hopp vertikalt - löpning med riktningförändring
Utfallssteg - framåt, bakåt och åt sidan	Jogging fram bak med rörlighetsövningar	Mångsteg	Sidohopp	Landning parallellt - hopp med rotation - löpning med riktningförändring
Fram och bakstående benlyft				
Framstupa hopp				
https://youtu.be/FjXCB8QoHmw	https://youtu.be/dzIIJ9XOT_c	https://youtu.be/bba1rftr4j4	https://youtu.be/WdAFHTwlhgU	https://youtu.be/_7FZfeis0t4



Skeden av spelet

Spelet växlar ständigt mellan sex olika skeden. I anfallsspelet handlar det om speluppbyggnad, kontring och att komma till avslut och göra mål. Motsvarande skeden i försvarsspelet är förhindra speluppbyggnad, återerövring av bollen och att förhindra och rädda avslut.



Inför träningen

Tänk på:

- Övningsorganisationen i häftet är rekommendationer. Anpassa övningsytor, tid, antal spelare till spelarnas behov!
- Kom igång snabbt med övningen!
- Få muntliga anvisningar. Visa istället själv eller låt någon spelare visa hur övningen går till.
- Instruera i VAD, VARFÖR, HUR!
- SAMMANFATTA träningen tillsammans med spelarna genom VAD, VARFÖR, HUR!
- Övningsorganisationen i häftet är rekommendationer.



Träning 1

Anfallsspel: Speluppbyggnad

TEORI:

Spelbredd - Fylla planen i sidled (korridorer)
Korridorer: Yttre, Inre, Central, Inre, Yttre

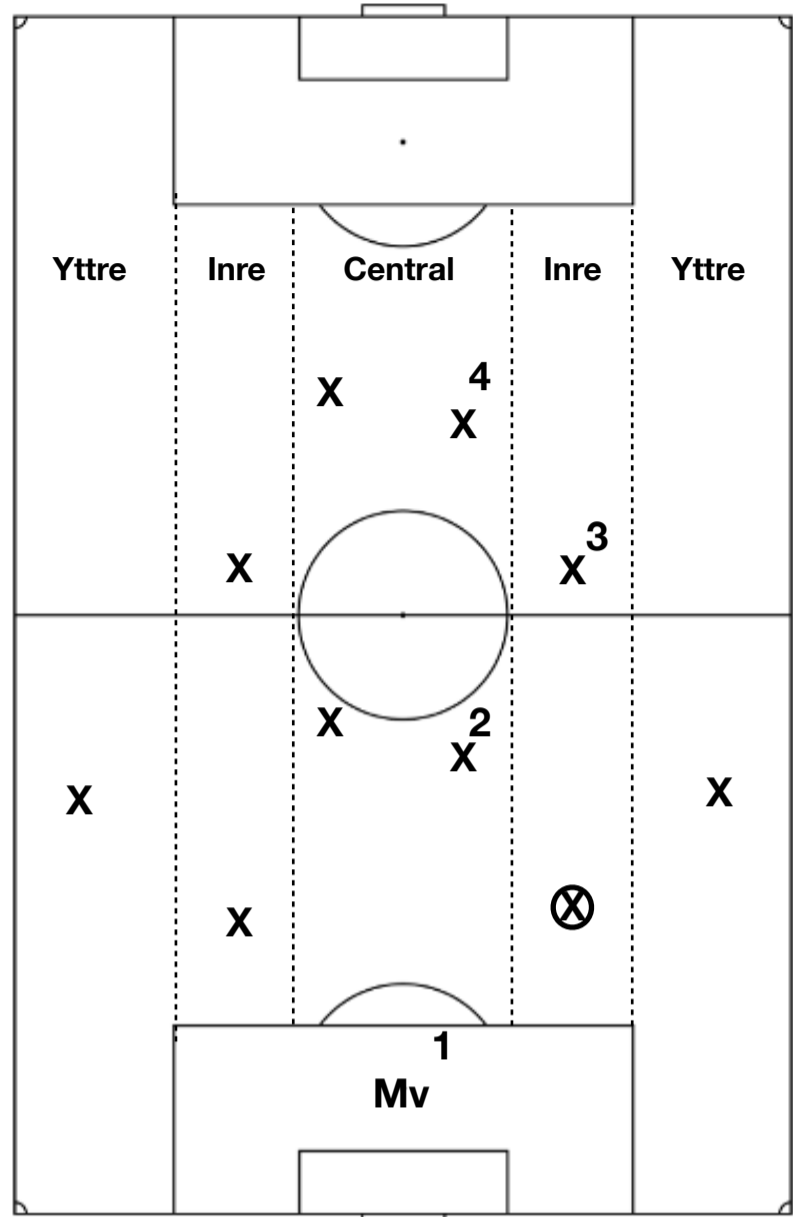
Speldjup framåt och bakåt - Skapa nivåer i djupled
(1, 2, 3, 4...)

Spelbarhet - Öppna passningslinje, skapa yta

Prioriterade passningsvägar:

- 1) Igenom
- 2) Runt
- 3) Framför
- 4) Över

<https://youtu.be/a9qDAuQypt4>



Förberedelseträning

15 min

Vad:

Spelbarhet och passningsspel integrerat med fotbollsfys

Varför:

För att kunna jobba med kroppsställning, passning och medtagning samt förbereda kroppen och utveckla fotbollsfys

Hur:

Spelbarhet, rör sig ifrån motståndare, skapa avstånd och vinklar. Sträva efter att spela på offensiv fot. Rätt teknik och kvalitet i varje repetition av fotbollsfys.

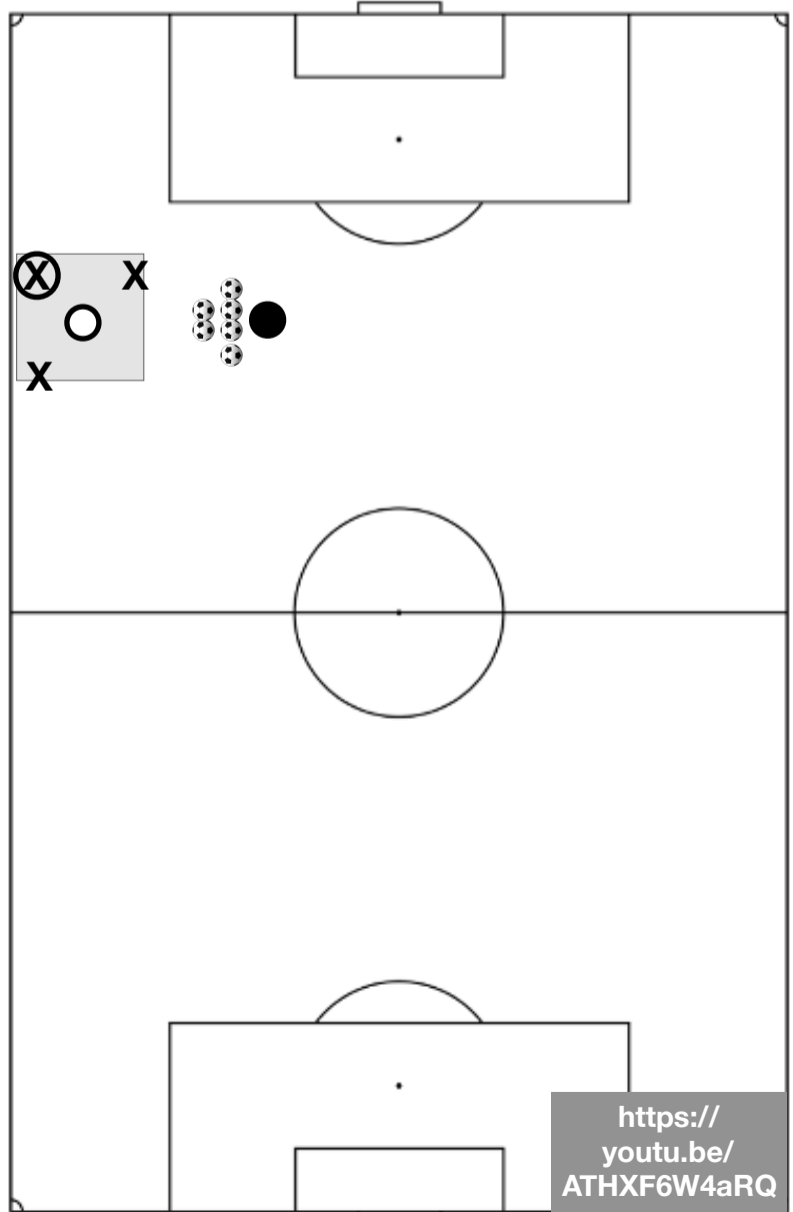
Organisation:

Kvadrat 3 mot 1
Bollar, koner, västar
Yta: 7 x 7 m

Anvisning:

- | | |
|------------------------|-------|
| 1. Kvadrat | 3 min |
| Aktivering | 2 min |
| 2. Kvadrat | 3 min |
| Dynamisk rörlighet | 2 min |
| 3. Kvadrat | 3 min |
| Löpteknik, fotarbete , | 2 min |
| hopp-landa-löp | |

Spela kvadrat 3 minuter (byt försvarare efter 30 sekunder) och sedan gör aktiveringsövningar i 2 min...



<https://youtu.be/ATHXF6W4aRQ>



Spelövning

30 min

Vad:

Kontrollerad speluppbyggnad

Varför:

För att spela sig förbi motståndarnas lagdelar med kontrollerad passningsspel

Hur:

Spelbredd och speldjup, (skapa nivåer i djupled).
Spelbarhet, öppna passningslinje
Prioriterad passningsväg:
1) igenom, 2) runt, 3) framför, 4) över

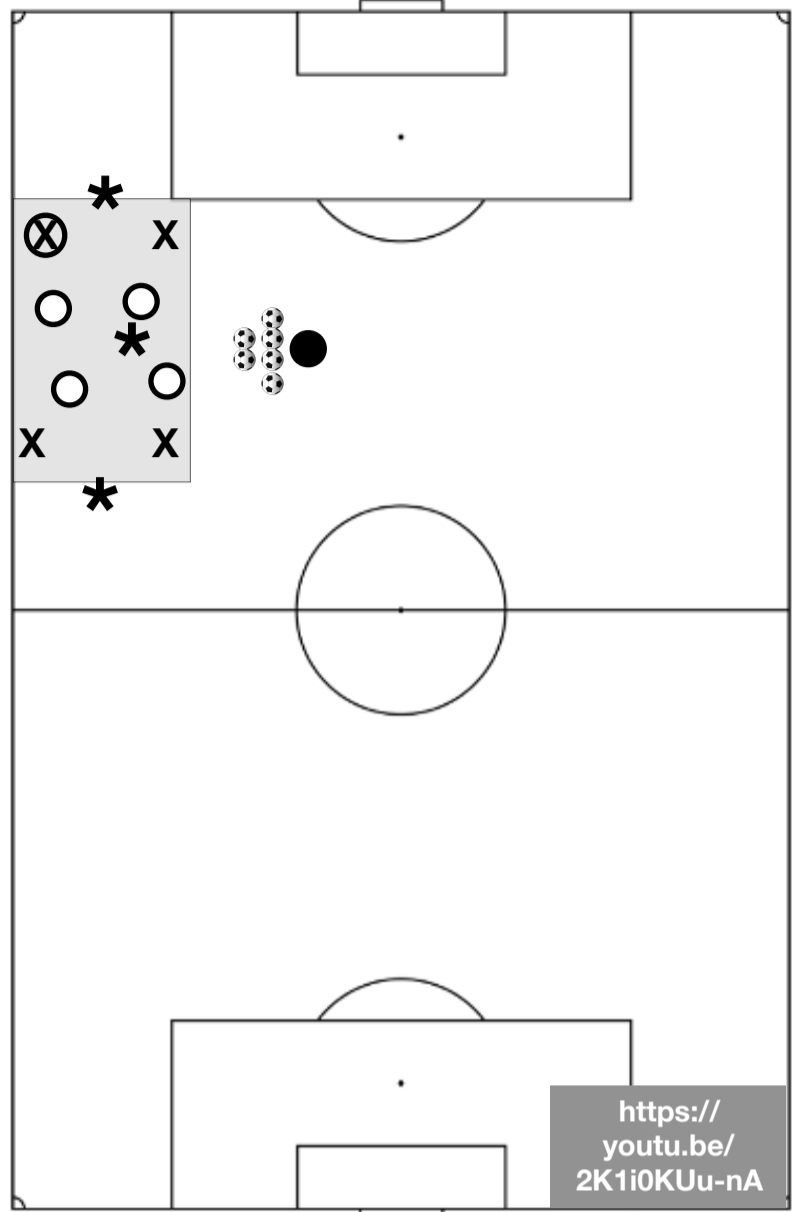
Halvt-rättvänd kroppsställning
Sträva efter att spela/ta bollen fram.

Organisation:

2 lag med 4 spelare i varje + 3 offensiva jokrar (enligt skiss)
Bollar, koner, västar.
Yta: 25 x 18 m
Tid: 2 min spel, 1 min vila.

Anvisning:

Bollhållande laget vill spela sig förbi motståndarna i djupled, från kortsida till kortsida och behålla bollen inom laget med hjälp av de 3 offensiva jokrar. Fria tillslag.



Spel

45 min

Vad:

Kontrollerad speluppbyggnad

Varför:

För att spela sig förbi motståndarnas lagdelar med kontrollerad passningsspel

Hur:

Spelbredd och speldjup, (skapa nivåer i djupled).
Spelbarhet, öppna passningslinje
Prioriterad passningsväg:
1) igenom, 2) runt, 3) framför, 4) över

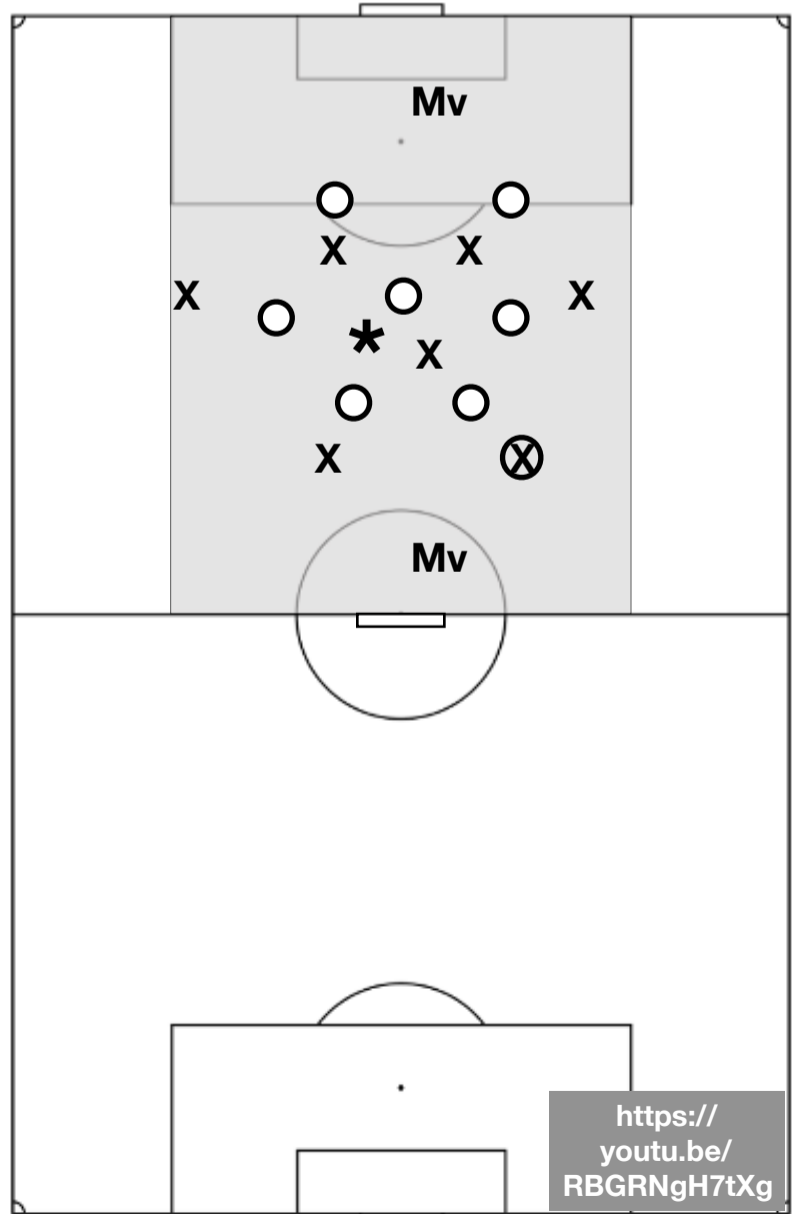
Halvt-rättvänd kroppsställning
Sträva efter att spela/ta bollen fram.

Organisation:

2 lag med 7 utespelare och 1 Mv i varje. 1 offensiv joker spelar med anfallande lag.
Bollar, koner, västar.
Yta: 55 x 40 m
Tid: 5 min spel, 2 min vila

Anvisning:

Fritt spel.
Byt offensivt joker efter varje match
Anfall alltid startar från målvakter.





Träning 2

Anfallsspel: Speluppbyggnad Försvarsspel: Återerövring av bollen

TEORI

Spelbredd - Fylla planen i sidled (korridorer)
Korridorer: Yttre, Inre, Central, Inre, Yttre

Speldjup framåt och bakåt - Skapa nivåer i djupled
(1, 2, 3, 4...)

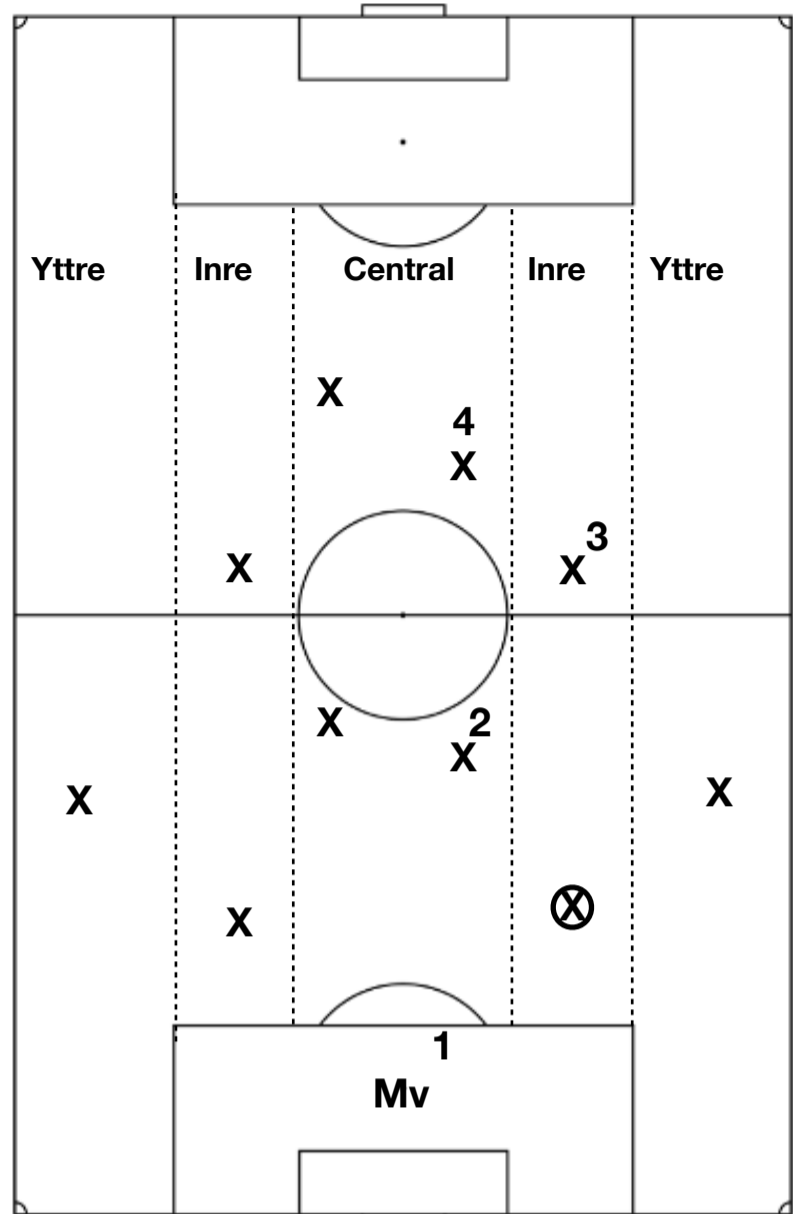
Spelbarhet - Öppna passningslinje, skapa yta

Prioriterade passningsvägar:

- 1) Igenom
- 2) Runt
- 3) Framför
- 4) Över

Direkt återerövring - Vinn tillbaka bollen så fort som möjligt efter bollförlust.
Starta pressen med den närmsta spelaren samt tacka farliga ytor ont honom.

<https://youtu.be/LuicLYgm-Ts>



Förberedelseträning

15 min

Vad:

Spelbarhet och passningsspel integrerat med fotbollsfys

Varför:

För att kunna jobba med kroppsställning, passning och medtagning samt förbereda kroppen och utveckla fotbollsfys

Hur:

Spelbarhet, rör sig ifrån motståndare, skapa avstånd och vinklar. Sträva efter att spela på offensiv fot.
Rätt teknik och kvalitet i varje repetition av fotbollsfys.

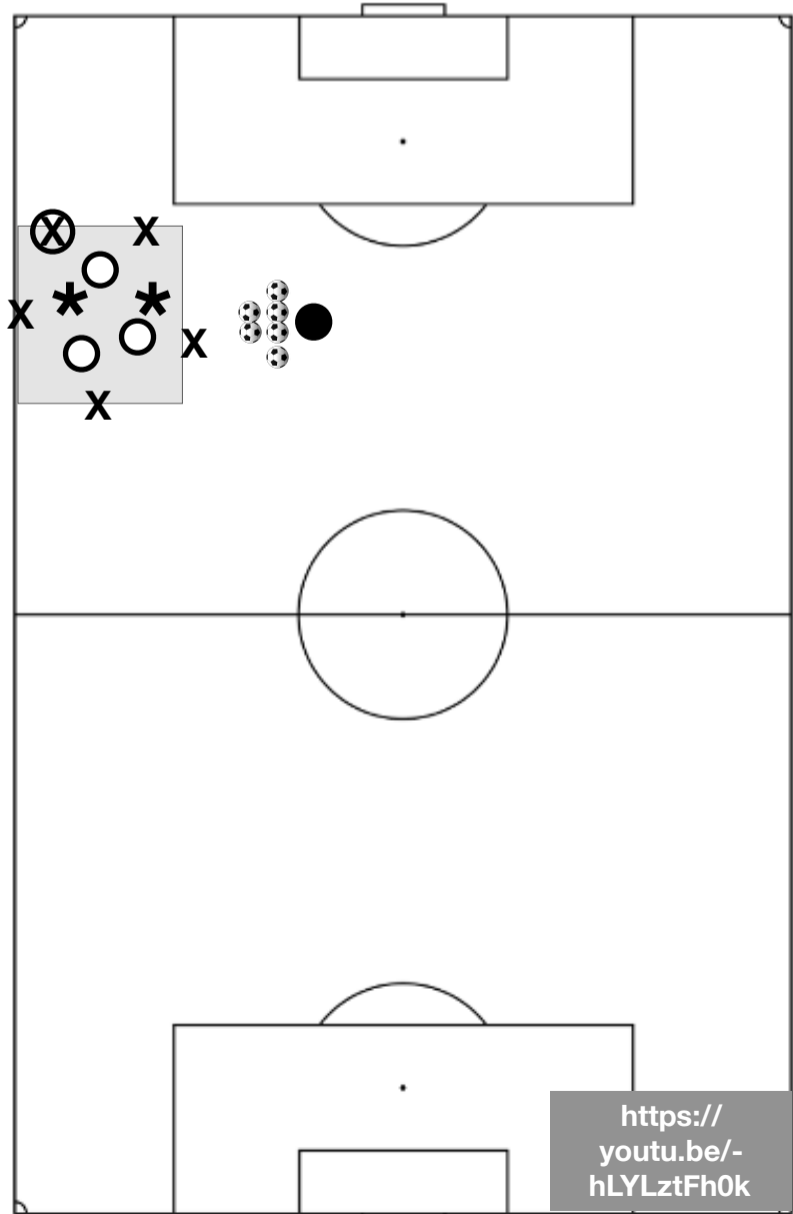
Organisation:

Kvadrat 5 + 2 mot 3
Bollar, koner, västar
Yta: 12 x 10 m

Anvisning:

1. Kvadrat 3 min
Aktivering 2 min
2. Kvadrat 3 min
Dynamisk rörlighet 2 min
3. Kvadrat 3 min
Löpteknik, fotarbete, hopp-landa-löp 2 min

5 spelare utanför kvadraten + 2 jokrar inom kvadraten mot 3 försvarare. Vinner försvarande lag bollen lämnar de över till anfallande lag. Byt försvarare. Fria tillslag i början, senare två.



<https://youtu.be/hLYLztFh0k>



Spelövning

30 min

Vad:

Kontrollerad speluppbyggnad och direkt återerövring

Varför:

För att spela sig förbi motståndarnas lagdelar med kontrollerad passningsspel. För att vinna bollen tillbaka direkt efter bollförlust

Hur:

Spelbredd och speldjup, (skapa nivåer i djupled).
Spelbarhet, öppna passningslinje
Prioriterad passningsväg:
1)igenom, 2)runt, 3)framför, 4)över

Halvt-rättvänd kroppsställning

Sträva efter att spela/ta bollen fram.

Återerövra bollen-Minska tid och yta för bollhållare.

Organisation:

2 lag med 7 spelare i varje.

4 små mål. Ytorna är för att tydliggöra ytor vid bollförlust.

Bollar, koner, västar, 4 st små-mål (kon-mål)

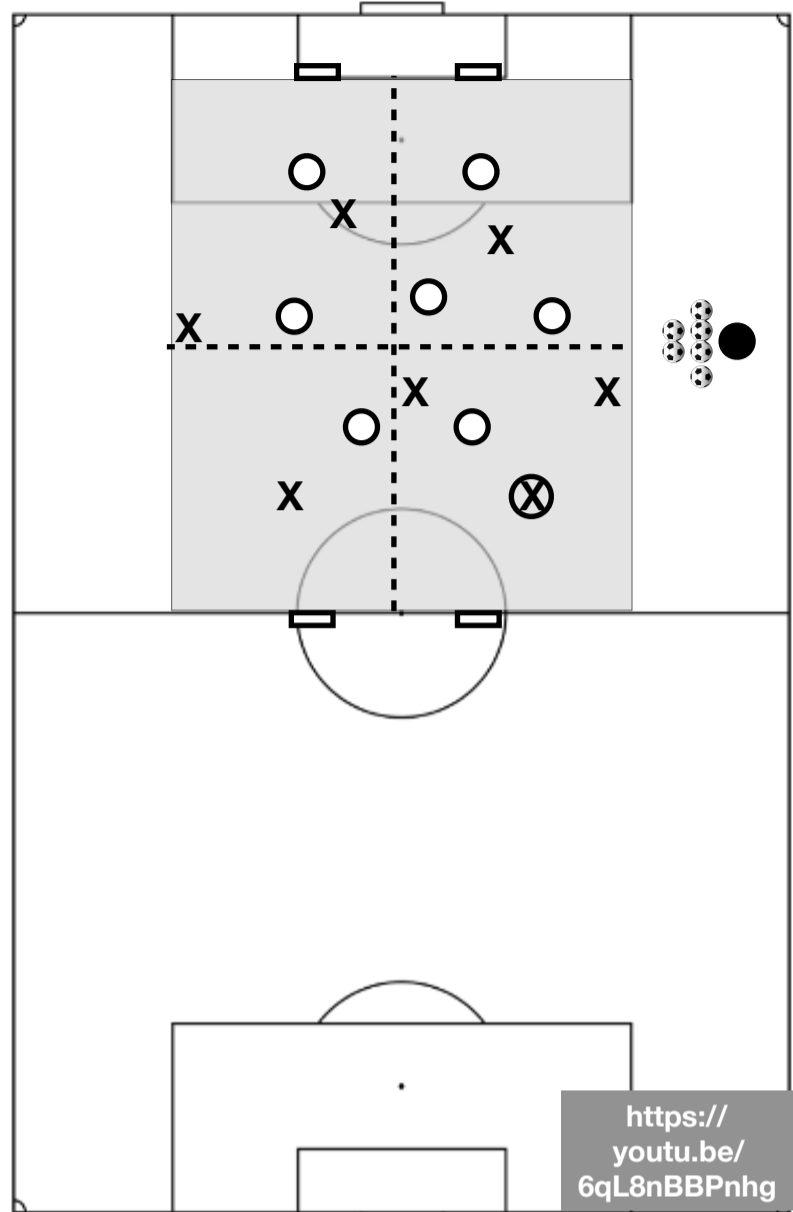
Yta: 50 x 40 m

Tid: : 4 min spel, 1 min villa

Anvisning:

Fritt spel

Anfall alltid börjar från utgångsyta



Spel

45 min

Vad:

Kontrollerad speluppbyggnad och direkt återerövring

Varför:

För att spela sig förbi motståndarnas lagdelar med kontrollerad passningsspel. För att vinna bollen tillbaka direkt efter bollförlust

Hur:

Spelbredd och speldjup, (skapa nivåer i djupled).
Spelbarhet, öppna passningslinje
Prioriterad passningsväg:
1)igenom, 2)runt, 3)framför, 4)över

Halvt-rättvänd kroppsställning

Sträva efter att spela/ta bollen fram.

Återerövra bollen-Minska tid och yta för bollhållare.

Organisation:

2 lag med 11 spelare i varje.

Ytorna är för att tydliggöra ytor vid bollförlust.

Bollar, koner, västar.

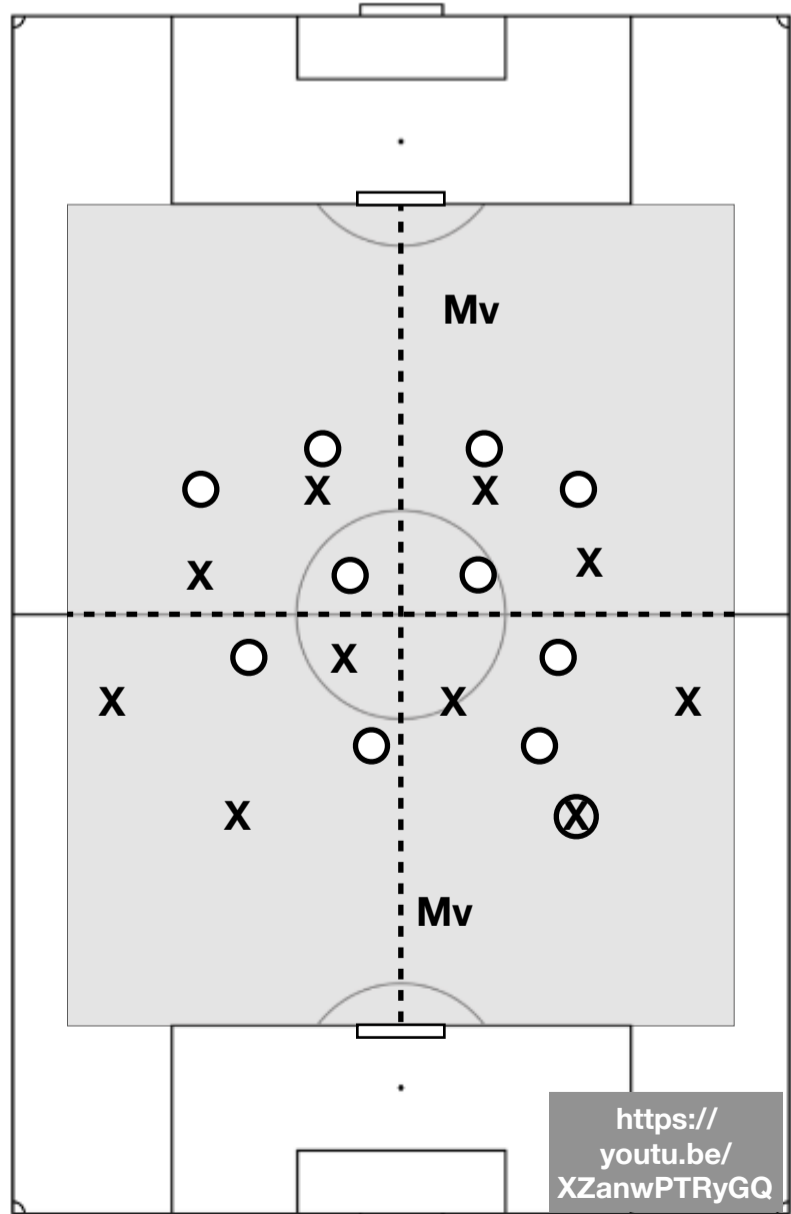
Yta: 70 x 55 m

Tid: : 5 min spel, 1 min villa

Anvisning:

Fritt spel

Anfall alltid börjar från utgångsyta





Träning 3

Försvarsspel: Förhindra speluppbyggnad



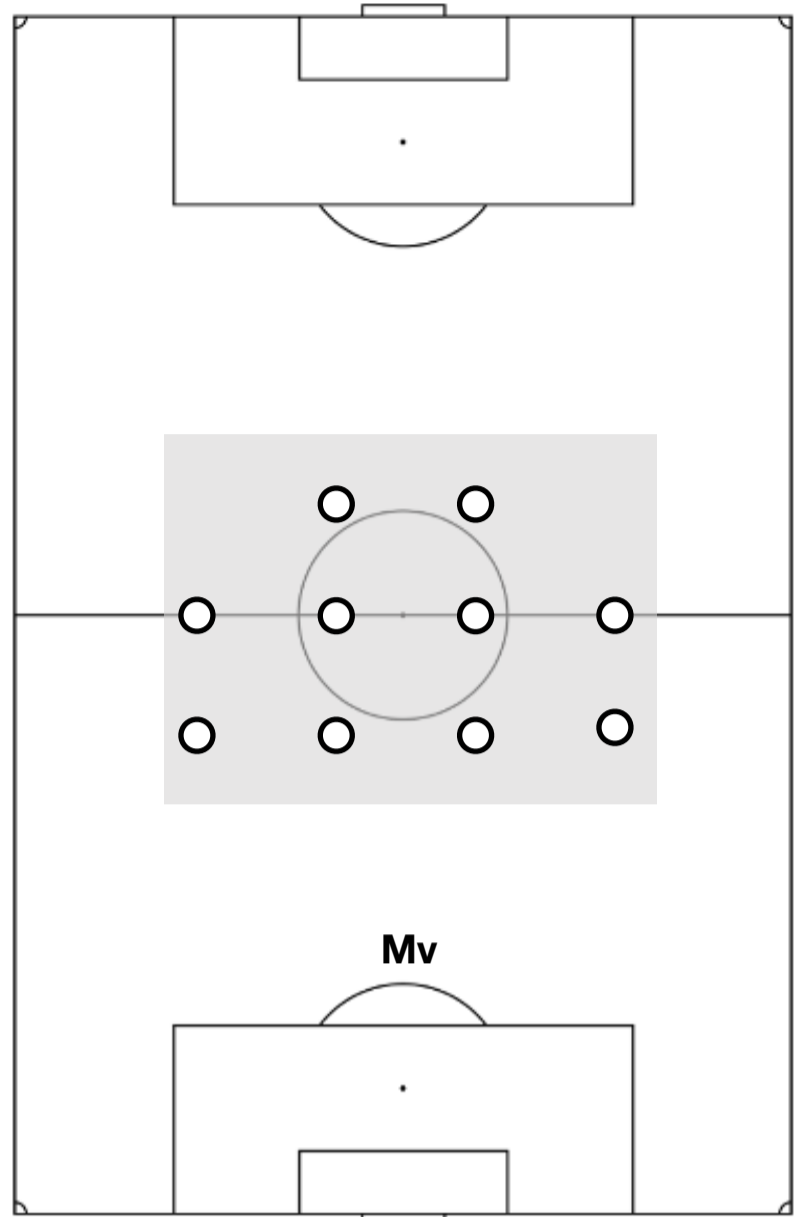
Teori:

Kollektiva försvarsmetoder - Hålla laget kompakt
Centrering, överflyttning, uppflyttning, retirering

Positionsförsvar - förhåller oss till bollen och medspelare
Närmsta spelaren pressar, övriga spelare täcker ytor

Pressteknik - Press signaler, pressavstånd, styrning

<https://youtu.be/vFWHBZuvl10>



Förberedelseträning

15 min

Vad:

Press-täckning integrerat med fotbollsfys

Varför:

För att förhindra spel igenom oss och förbättra fotbollsfys

Hur:

Närmsta spelaren sätter press och den andra spelaren täcker ytan bakom.
Rätt teknik och kvalitet i varje repetition av fotbollsfys.

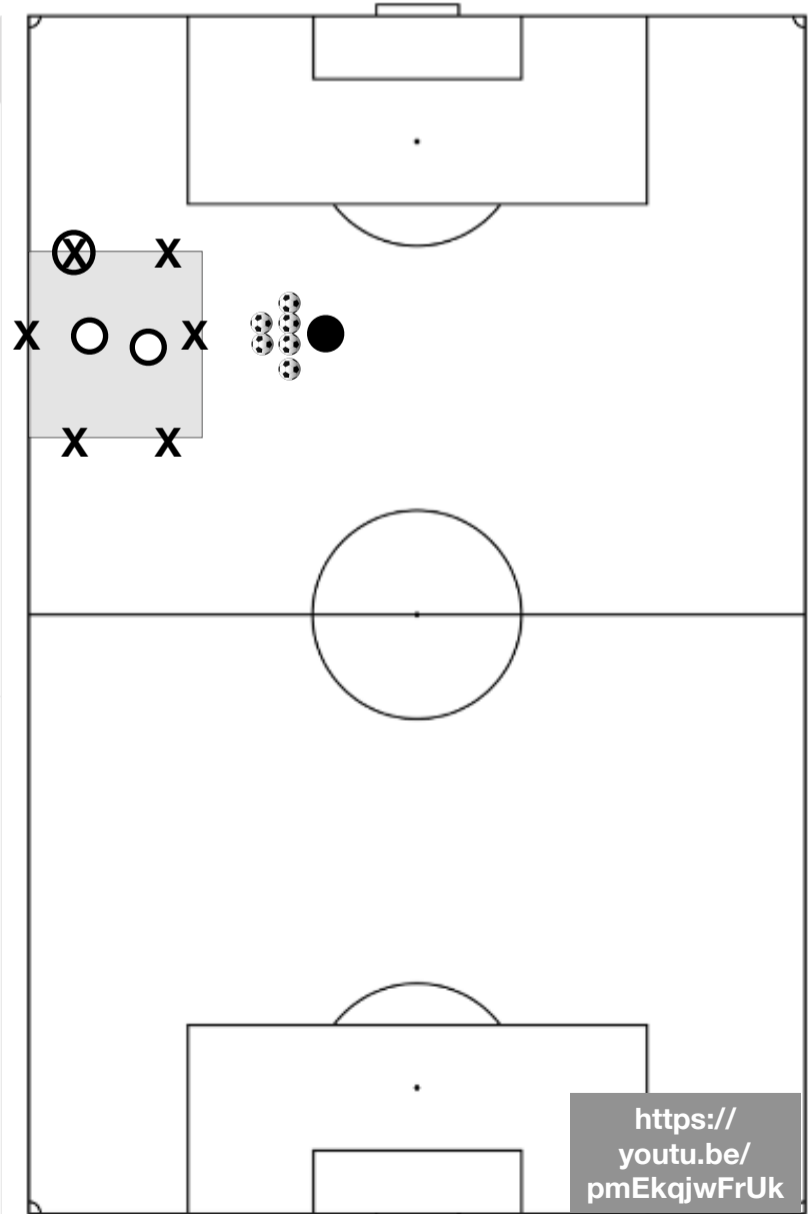
Organisation:

Kvadrat 6 mot 2
Bollar, koner, västar
Yta: 12 x 10 m

Anvisning:

- | | |
|--|-------|
| 1. Kvadrat | 3 min |
| Aktivering | 2 min |
| 2. Kvadrat | 3 min |
| Dynamisk rörlighet | 2 min |
| 3. Kvadrat | 3 min |
| Löpteknik, fotarbete ,
hopp-landa-löp | 2 min |

6 spelare utanför kvadraten mot 2 försvarare (enligt skiss).
Vinner försvarande lag bollen lämnar de över till anfallande lag. Byt försvarare efter 30 sek.





Spelövning

30 min

Vad:

Förhindra speluppbyggnad

Varför:

För att förhindra spel igenom oss och vinna bollen

Hur:

Närmsta spelaren sätter press och styr åt visst håll. Täckande spelare placerar sig snett bakom den pressande spelaren på ett avstånd så att passning inte kan gå emellan.

Kollektiva metoder:

centrering, överflyttning uppflyttning, retirering

Organisation:

2 lag med 6 spelare i varje.

Bollar, koner, västar.

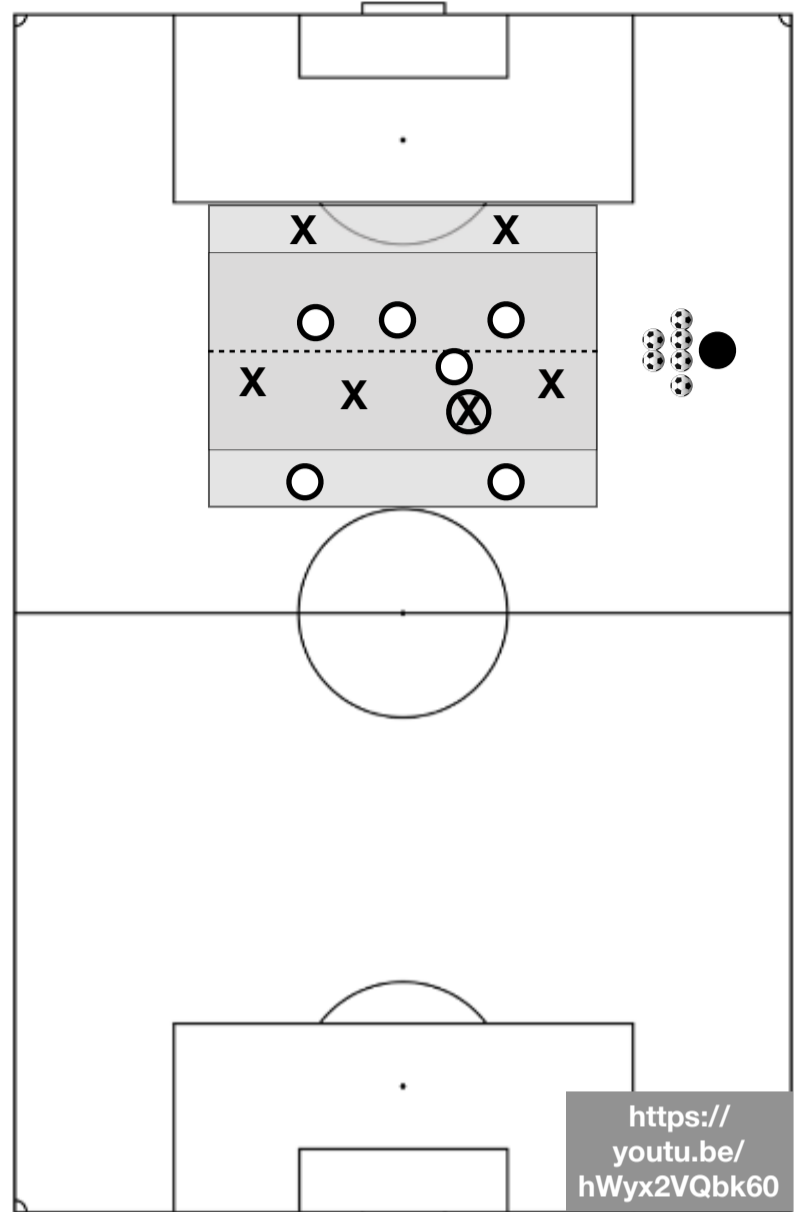
Yta: 35 x 30 m

Tid: : 2 min spel, 1 min vila

Anvisning:

Bollhållande lag ska försöka nå spelare med samma färg på motsatt sida.

Skifta spelare efter varje match



Spel

45 min

Vad:

Förhindra speluppbyggnad

Varför:

För att förhindra spel igenom oss och vinna bollen

Hur:

Närmsta spelaren sätter press och styr åt visst håll. Täckande spelare placerar sig snett bakom den pressande spelaren på ett avstånd så att passning inte kan gå emellan.

Kollektiva metoder:

centrering, överflyttning uppflyttning, retirering

Organisation:

2 lag med 8 spelare + 1 målvakt i varje

Bollar, koner, västar.

Yta: 35 x 40 m

Tid: : 2 min spel, 1 min vila

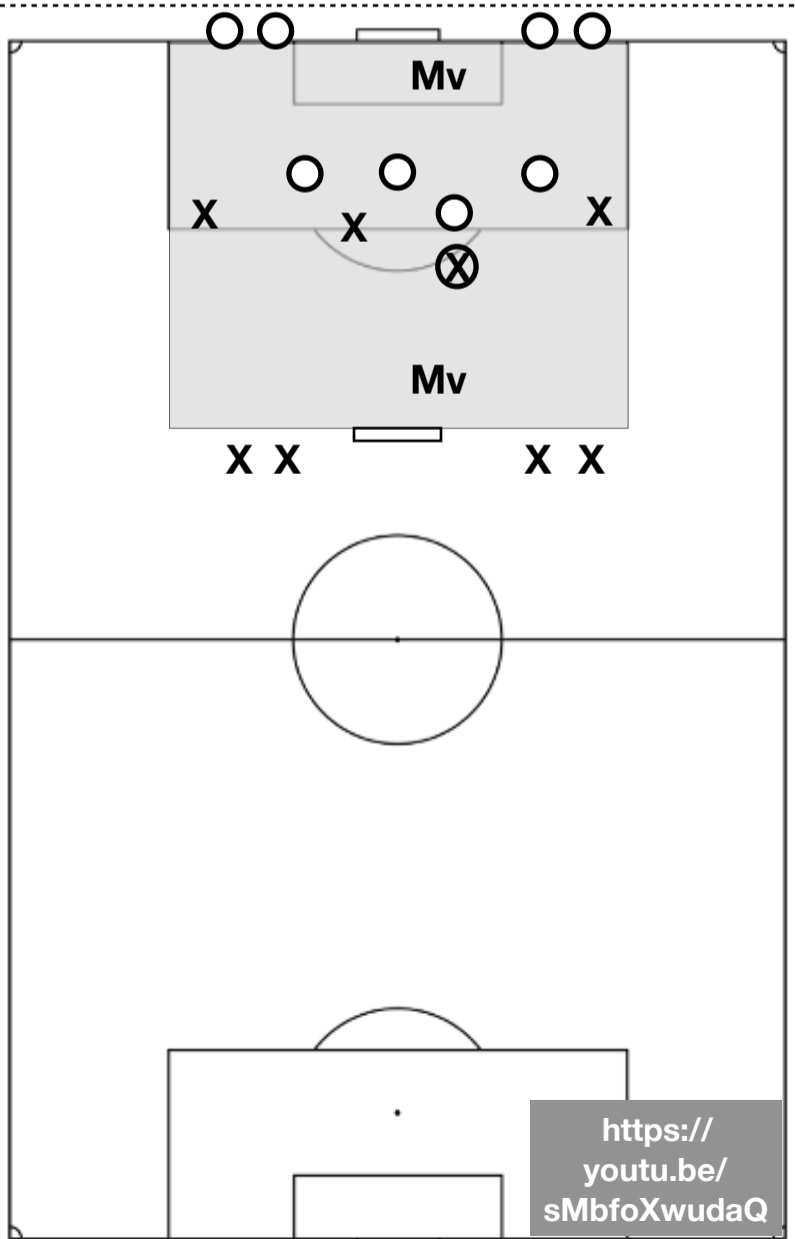
Anvisning:

4 spelare + Mv mot 4 spelare + Mv.

Fritt spel

Mv startar anfall

Byt lag efter varje match





Träning 4

Försvarsspel: Förhindra speluppbyggnad Anfallsspel: Kontring



TEORI:

Kollektiva försvarsmetoder - Hålla laget kompakt
Centrering, överflyttning, uppflyttning, retirering

Positionsförsvar - förhåller oss till bollen och medspelare
Närmsta spelaren pressar, övriga spelare täcker ytor

Pressteknik - Press signaler, pressavstånd, styrning

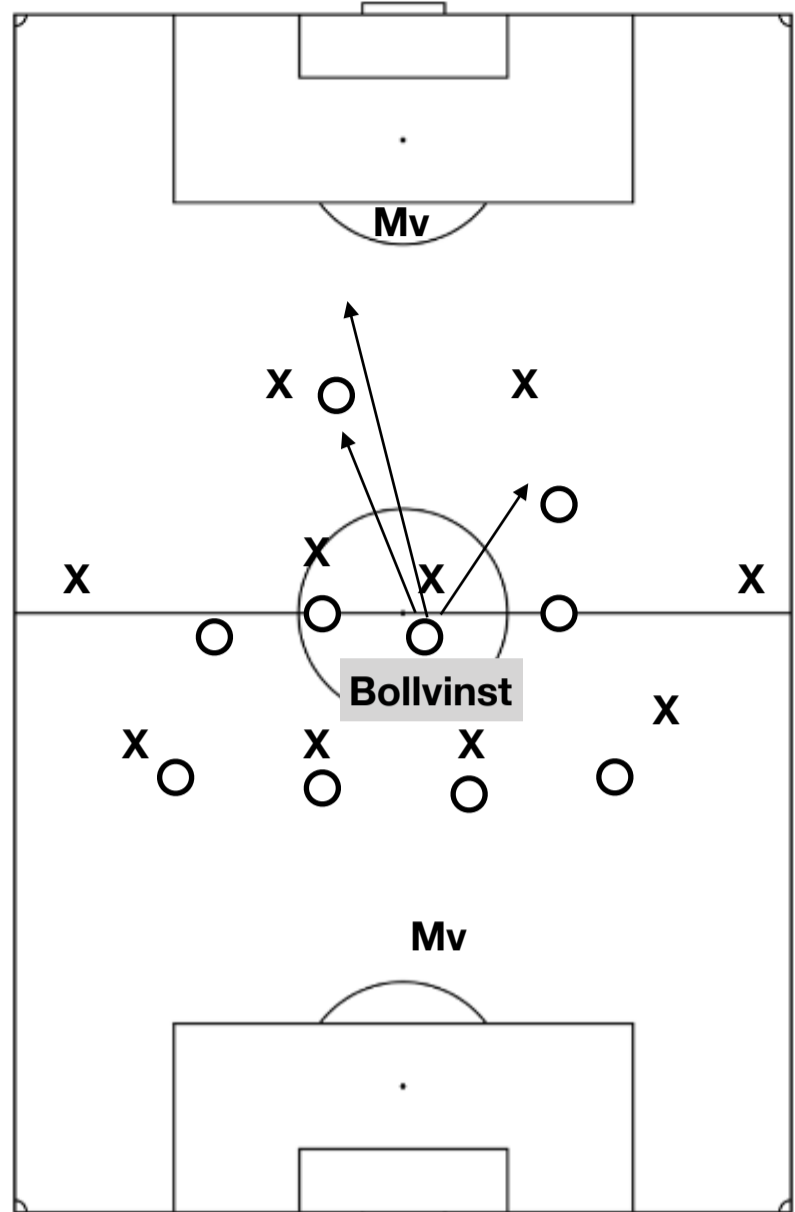
Kontring - utnyttja när motståndarna är oorganiserade

Spelbarhet framåt i spelyta 2 och 3

Kontrollpassning - Speldjup framåt i djupled (spelyta 3),
(passning upp på Fw i spelyta 2) eller diagonal passning.

Optimal hastighet i löpningar - Starta löpningar och
attackera ytor motståndarna lämnade bakom sig

https://youtu.be/J0iX_deC7lo



Förberedelseträning

15 min

Vad:

Passningsövning integrerat med fotbollsfys

Varför:

För att träna på spelarnas färdigheter, förbereda kroppen och utveckla fotbollsfys

Hur:

Passningar framåt eller diagonalt
Rätt teknik och kvalitet i varje repetition av fotbollsfys.

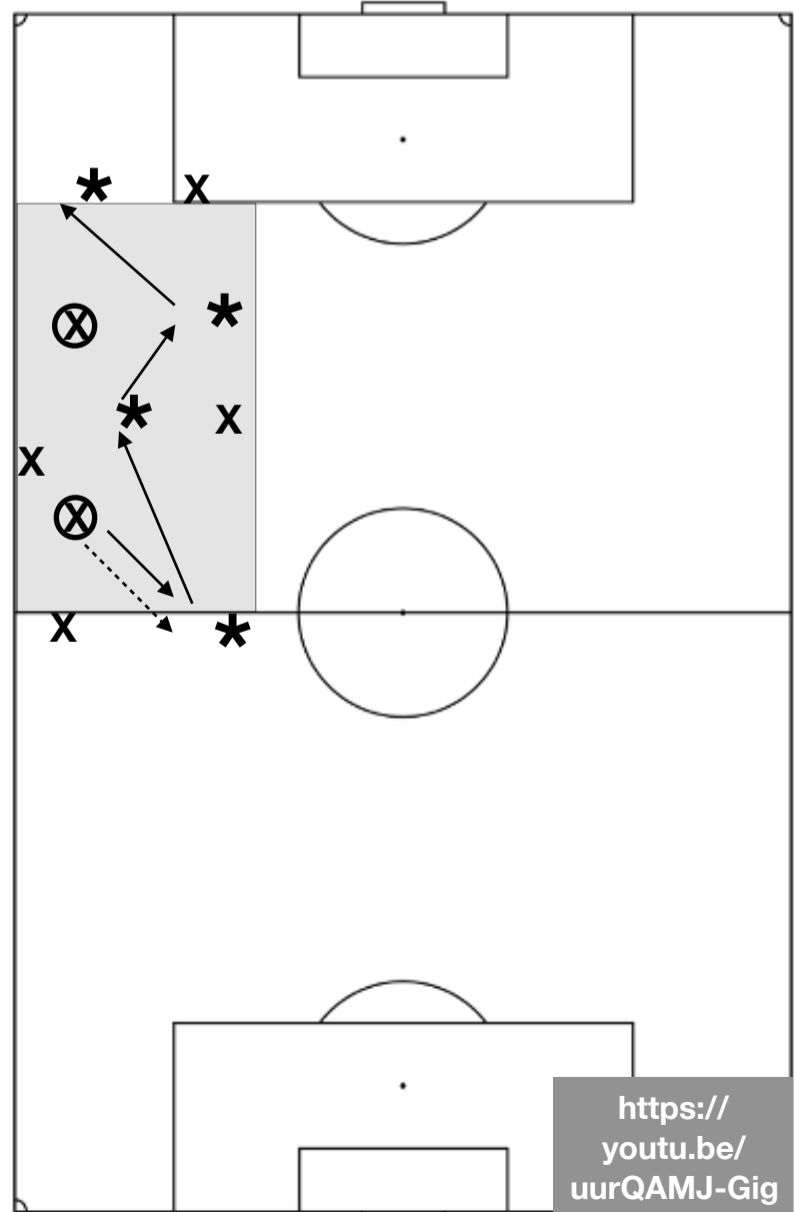
Organisation:

2-4 lag med 5 spelare i varje
1 spelare från varje lag på varsin kortsida
Bollar, koner, västar
Yta: 45 x 25 m

Anvisning:

- | | |
|------------------------|-------|
| 1. Passningsövning | 3 min |
| Aktivering | 2 min |
| 2. Passningsövning | 3 min |
| Dynamisk rörlighet | 2 min |
| 3. Passningsövning | 3 min |
| Löpteknik, fotarbete , | 2 min |
| hopp-landa-löp | |

Passa bollen inom laget.
Spelaren som passar vägg byter plats med honom.



<https://youtu.be/uurQAMJ-Gig>



Spelövning

30 min

Vad:

Förhindra speluppbyggnad och kontring

Varför:

För att förhindra spel igenom oss, vinna bollen och utnyttja när motståndarna är oorganiserade

Hur:

Närmsta spelaren sätter press och styr åt visst håll. Täckande spelare placerar sig snett bakom den pressande spelaren på ett avstånd så att passning inte kan gå emellan.

Kollektiva metoder:

centrering, överflyttning uppflyttning, retirering

Kontring-Spelbarhet

kontrollpassning, hastighet i löpningar

Organisation:

2 lag med 6 spelare i varje + 1 målvakt.

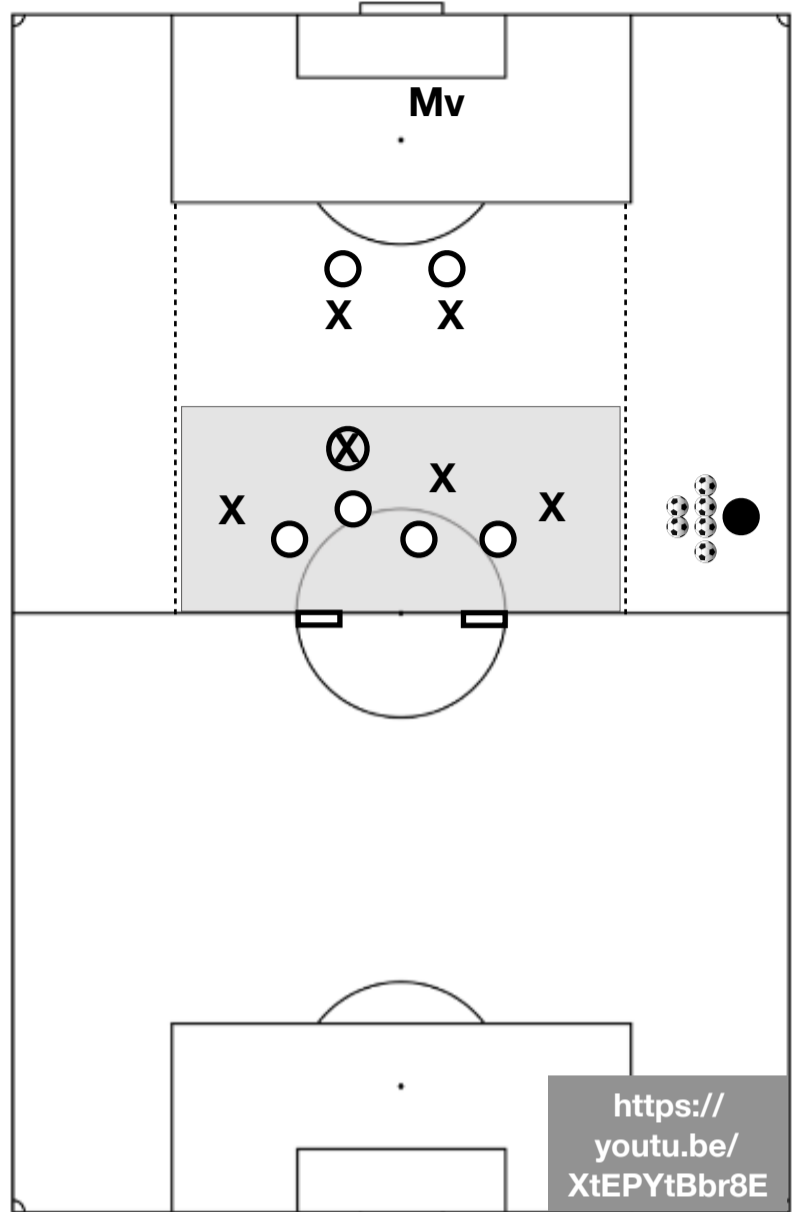
Bollar, koner, västar.

Yta: 55 x 40 En mindre yta med två små-mål (kon-mål) 20 x 40m inom den stora ytan

Tid: : 4 min spel, 1 min vila

Anvisning:

Anfallande lag anfaller mot två småmål) där försvarande lag vill vinna bollen och starta kontring med hjälp av de två Fw som väntar utanför den mindre ytan. När kontring är igång då få bara de två mittbackar försvara. Byt lag.



Spel

45 min

Vad:

Förhindra speluppbyggnad och kontring

Varför:

För att förhindra spel igenom oss, vinna bollen och utnyttja när motståndarna är oorganiserade

Hur:

Närmsta spelaren sätter press och styr åt visst håll. Täckande spelare placerar sig snett bakom den pressande spelaren på ett avstånd så att passning inte kan gå emellan.

Kollektiva metoder:

centrering, överflyttning uppflyttning, retirering

Kontring-Spelbarhet

kontrollpassning, hastighet i löpningar

Organisation:

Två lag med 11 spelare i varje

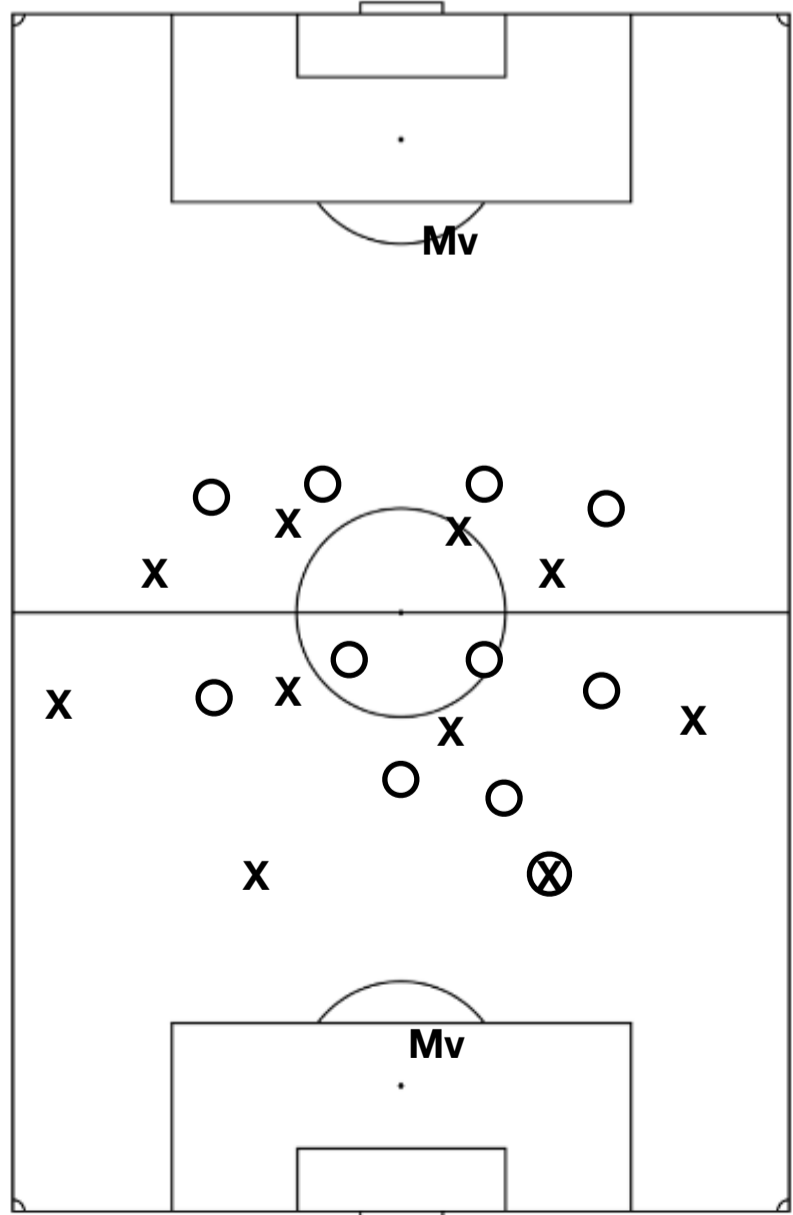
Bollar, koner, västar

Yta: Full plan

Tid: 7 min matcher

Anvisning:

Fritt spel





Träning 5

Anfallsspel: Komma till avslut och göra mål
Försvarsspel: Förhindra och rädda avslut

TEORI:

Komma till avslut och göra mål

Assistytor - Löpningar i assistytor (stor chans att göra mål)

Gold Zone - över 80% av alla mål

Förhindra och rädda avslut

Kollektiva försvarsmetoder - Hålla laget kompakt

Centrering, överflyttning, uppflyttning, retirering

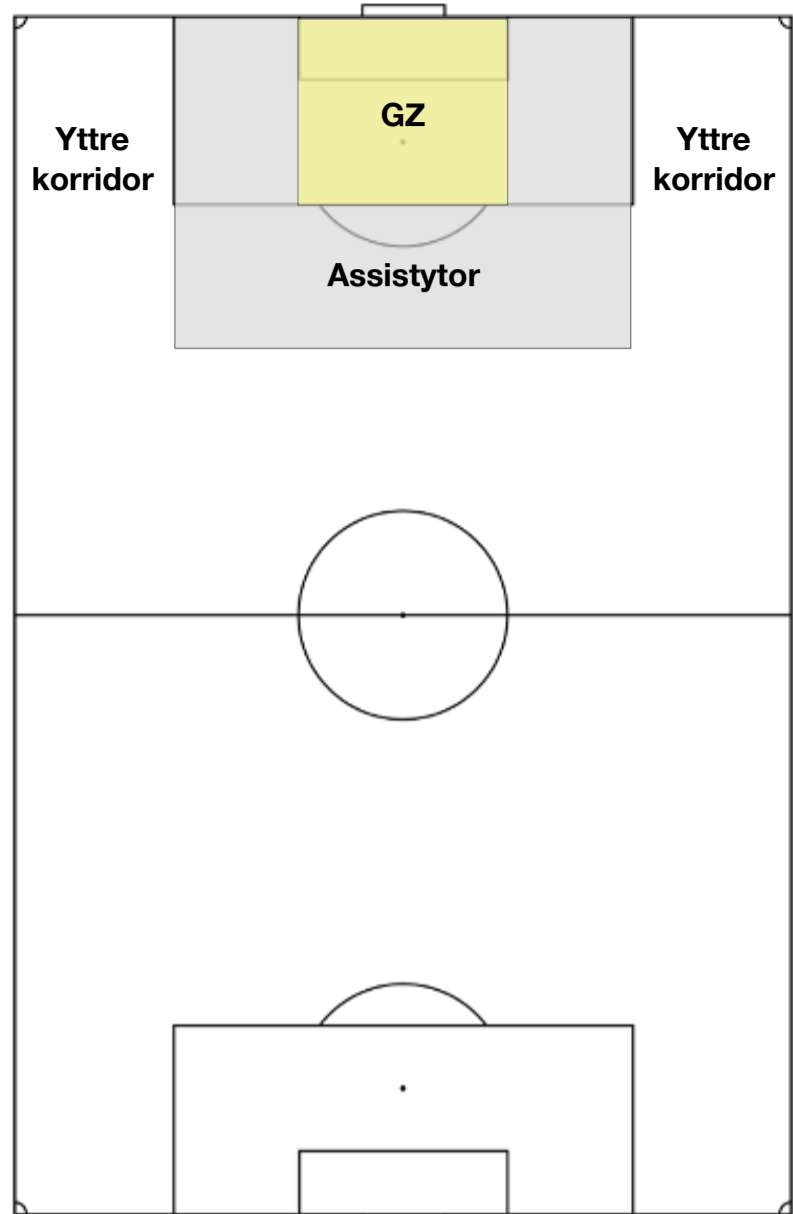
Press - täckning

Styr motståndarna till de yttre korridorerna

Försvar mot inlägg/inspel, blockera skott

<https://youtu.be/gvqLnH0lo8k>

<https://youtu.be/dSY0EARPO3E>



Förberedelseträning

15 min

Vad:

Spelbarhet och passningsspel integrerat med fotbollsfys

Varför:

För att kunna jobba med kroppsställning, passning och medtagning samt förbereda kroppen och utveckla fotbollsfys

Hur:

Spelbarhet, rör sig ifrån motståndare, skapa avstånd och vinklar. Sträva efter att spela på offensiv fot.

Rätt teknik och kvalitet i varje repetition av fotbollsfys.

Organisation:

Kvadrat 5 mot 2

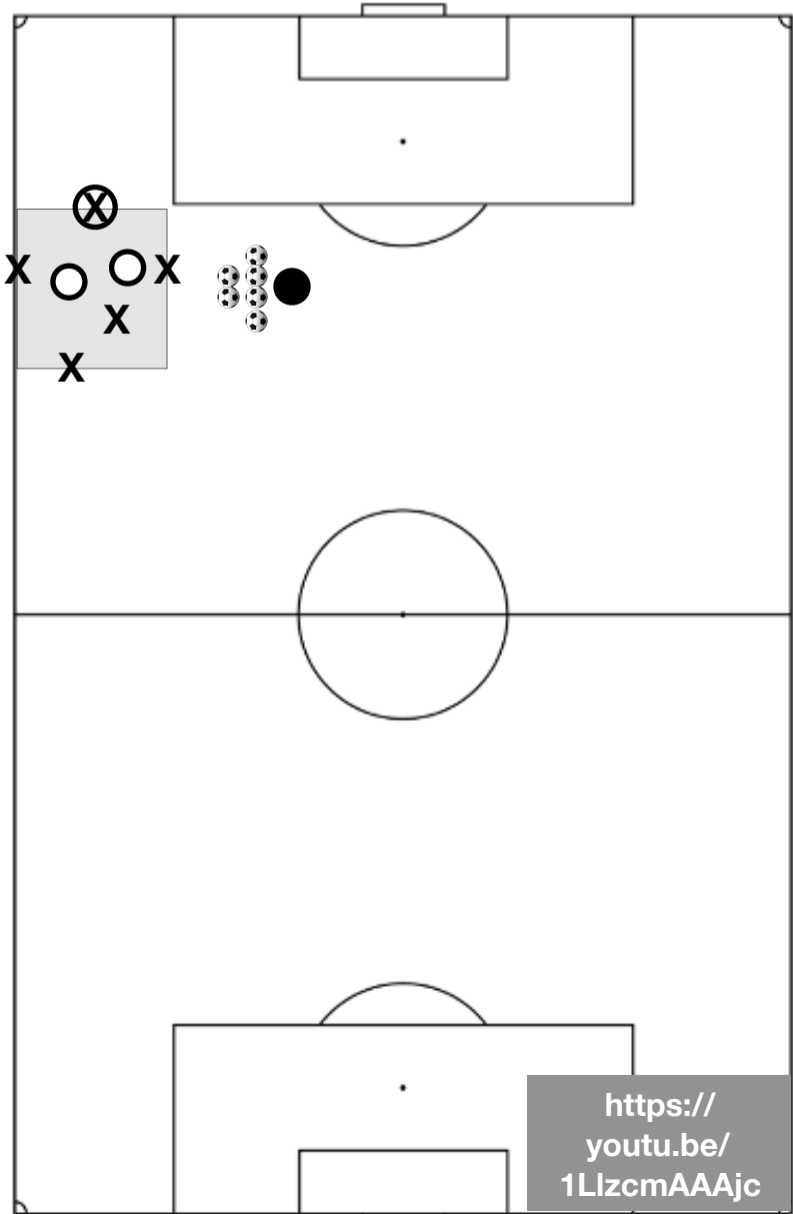
Bollar, koner, västar

Yta: 10 x 8 m

Anvisning:

1. Kvadrat 3 min
Aktivering 2 min
2. Kvadrat 3 min
Dynamisk rörlighet 2 min
3. Kvadrat 3 min
Löpteknik, fotarbete, hopp-landa-löp 2 min

Spela kvadrat 3 minuter (byt försvarare efter 45 sekunder) och sedan gör aktiveringsövningar i 2 min...



<https://youtu.be/1LlzcAAAjc>



Spelövning

30 min

Vad:

Komma till avslut och göra
Förhindra och rädda avslut

Varför:

För att göra mål / förhindra mål

Hur:

Skapa spelbredd och speldjup, (skapa nivåer i djupled).
Spelbarhet, öppna passningslinje
Prioriterad passningsväg:
1) igenom, 2) runt, 3) framför, 4) över
Löpa i assist zone, fylla GZ

I försvarsspel styr motståndarna utåt till de yttre korridorerna.

Organisation:

8 spelare i anfallande lag och 7 spelare +
Mv i försvarande lag.

Bollar, koner, västar, 2 små-mål (kon-mål)

Yta: 55 x 60 m

Tid: 5 min spel, 2 min vila.

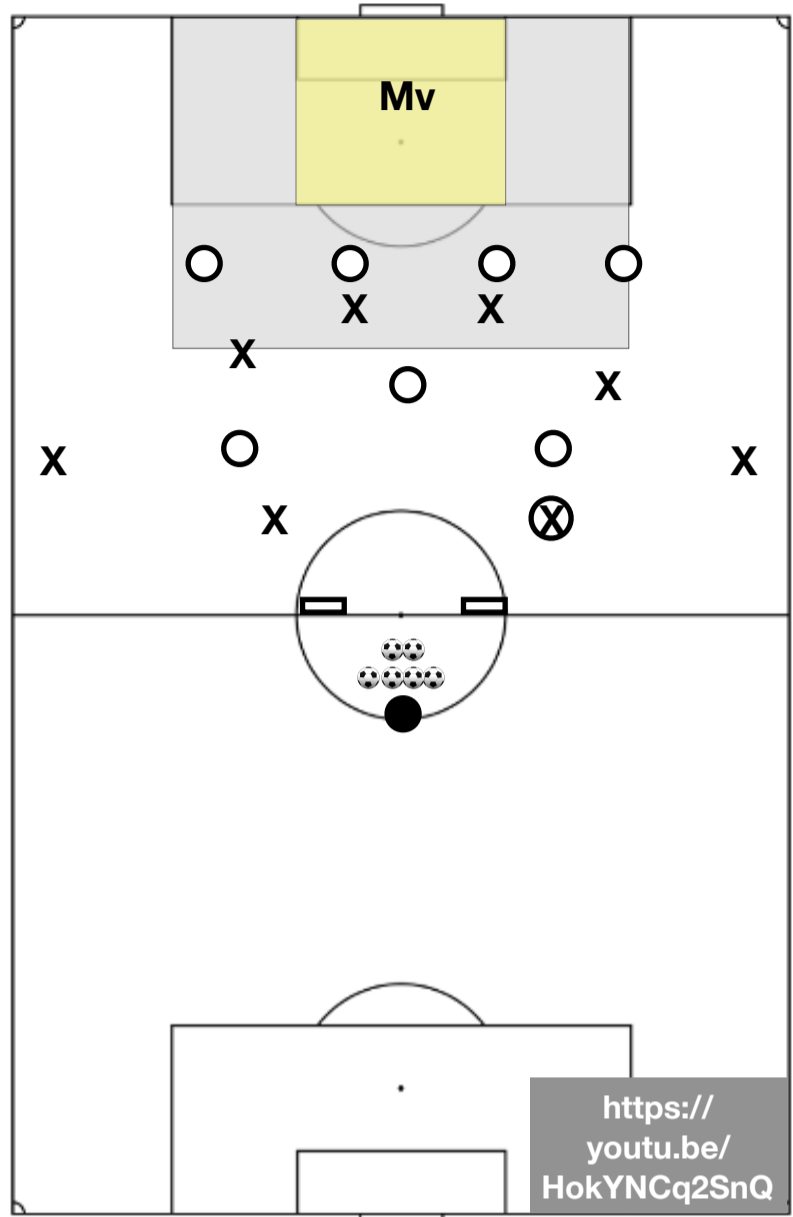
Anvisning:

8 mot 7 + Mv

Anfallande lag vill komma till avslut och göra mål. Vinner
försvarande lag bollen vill de anfalla mot 2 små mål.

Anfall startar från mitten.

Skifta lag efter varje match



Spel

45 min

Vad:

Komma till avslut och göra
Förhindra och rädda avslut

Varför:

För att göra mål / förhindra mål

Hur:

Skapa spelbredd och speldjup, (skapa nivåer i djupled).
Spelbarhet, öppna passningslinje
Prioriterad passningsväg:
1) igenom, 2) runt, 3) framför, 4) över
Löpa i assist zone, fylla GZ

I försvarsspel styr motståndarna utåt till de yttre korridorerna.

Organisation:

2 lag med 7 spelare och målvakt i varje.

Bollar, koner, västar

Yta: 40 x 40 m

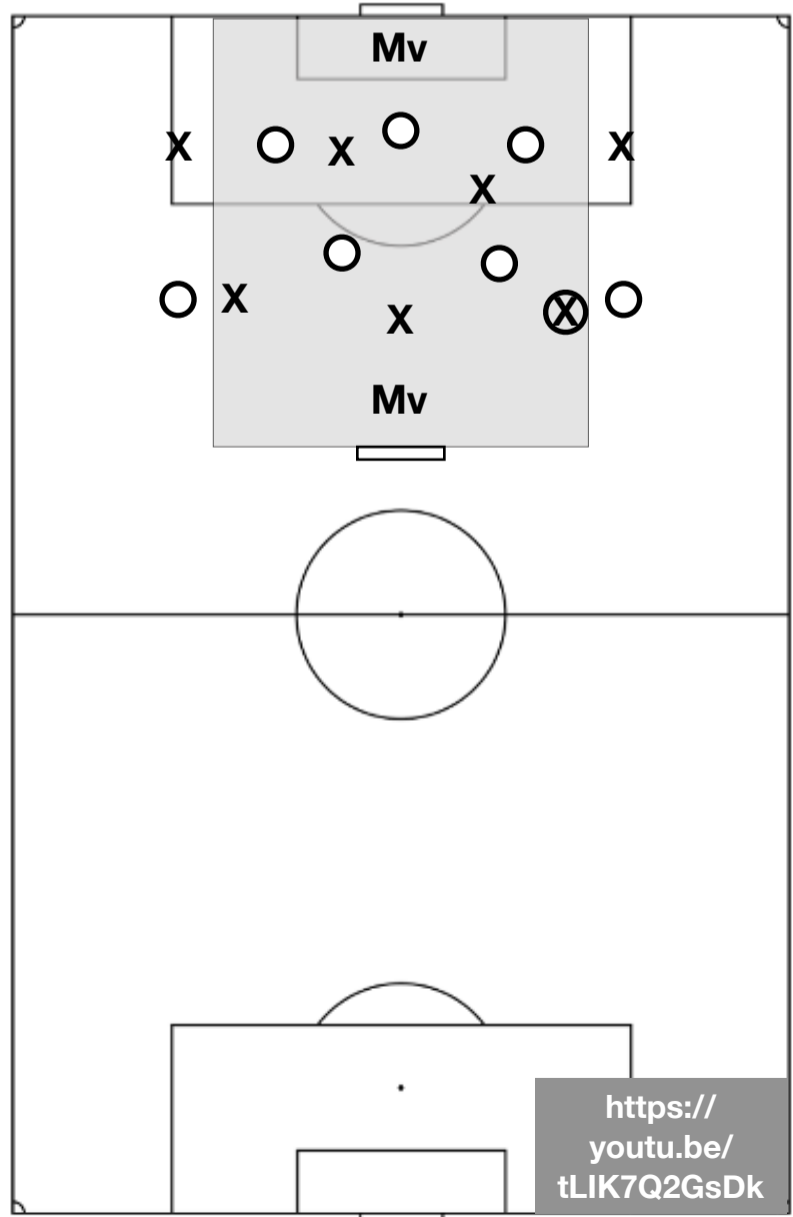
Tid: 2 min spel, 2 min vila.

Anvisning:

6 mot 6 i ytan + 2 offensiva jokrar på kanterna i varje lag.

Byt jokrar efter varje match.

Mv startar anfall.





Spelarutbildningsplan är ett resultat av samarbetet mellan IFK Norrköping, Östergötlands Fotbollförbund och RF-SISU Östergötland.

