



ÖVNINGSBANK – Nivå 4

Pojkar och flickor 15-19 år





Nivå 4



Pojkar och flickor 15-19 år

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Fakta spelarutbildningsplan SvFF	2
Fakta spelarutbildningsplan SvFF Nivå 4	3
Fakta spelarutbildningsplan SmFF Nivå 4	4
Träning 1, Kontring	5
Träning 2, Uppbyggnad	8
Träning 3, Direkt återerövring	11
Träning 4, Samlat försvar	14
Målvaktsspel	17
Dynamisk rörlighet	22
Knäkontroll	23
Matchens genomförande	25
Fotboll är enkelt Nivå 4	26

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET

Inför säsongen 2013 lanserade för första gången Svenska Fotbollförbundet en spelarutbildningsplan. Syftet är att hjälpa distrikt, klubbar och ledare att göra verksamheten så stimulerande och utvecklande som möjligt för alla barn- och ungdomar som väljer att börja med fotboll. Några grunder i spelarutbildningsplanen är följande:

- **Vad är fotboll?** Spelets faser är analyserade och nerbrutna i anfallsspel och försvarsspel med omställning emellan. Därifrån kan man bryta ner respektive del ytterligare för att analysera vad man behöver träna på. Se skiss längst ner till vänster på sidan.
- **Utgå från matchen** när ni planerar träningen. Analysera vilka delar av ert spel som fungerar bra och mindre bra och gör träningar utifrån det. Glöm inte bort att träna på det ni är bra på!
- **Minst 50 % av träningen ska vara spel i någon form**, gör enkla, funktionella och matchlika övningar. För att låta spelarna ta beslut även under träning är det viktigt med övningar där det finns både medspelare och motståndare att förhålla sig till.
- **Guided discovery**, ge inte spelarna alla svaren utan låt dem själva ta beslut och komma på lösningar genom att ställa frågor.
- **4 nivåer**, träningar och matcher planeras efter spelarnas nivå och ålder. För varje nivå finns en rad färdigheter som spelarna bör lära sig och träna på under den aktuella nivån. Följande nivåer finns:



Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4
6 - 9 år	9 - 12 år	12 - 15 år	15 - 19 år
5-manna	7-manna	9/11-manna	11-manna



SPELARUTBILDNINGSPLAN

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET

Nivå 4, 15-19 år



Enligt Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan innefattar nivå 4 15-19 åringar och nivån kallas för "träna för att prestera". På nivå 4 börjar spelarna att se och förstå helheten i fotboll och det är det lagom att introducera omställning och skillnaden mellan kontring/uppbyggnad och återerövring/förhindra uppbyggnad. På nivå 4 ska målvakterna vara specialiserade som målvakter. Verksamheten bör anpassas efter detta och nedan följer lite fakta kring ungdomarnas utveckling på nivå 4 samt tips till ledaren:

Fysisk utveckling

- ✓ Växande på bredden och fullständig biologisk mognad.
- ✓ Den fysiska skillnaden mellan flickor och pojkar är tydligare.
- ✓ Flickor får mer vuxna former vid 16 till 17 års ålder (främst på grund av ökad fett- och muskelmassa) och pojkar vid 18 till 21 års ålder (främst ökad muskelmassa).
- ✓ Skelettet är färdigutvecklat hos flickor i 19 - 20 årsåldern och ungefär tre år senare hos pojkar.
- ✓ Eftersom muskelmassan ökar så blir det muskulära systemet mer stabilt och därmed träningsbart.
- ✓ Effekten av motorisk träning blir mindre men kan fortfarande förbättras.
- ✓ Effekten av aerob uthållighetsträning är högre på denna nivå jämfört med tidigare. Dessutom, eftersom muskelmassan ökar så blir effekten av anaerob träning (styrketräning och mjölksyraträning) hög i slutet av den här nivån.

Träningen

- ✓ 50 % av träningen bör vara spel i någon form.
- ✓ 50 % av träningen bör vara koordination, rörelse och teknik.
- ✓ Spelträning.
- ✓ Variation.
- ✓ Enkla övningar med fokus på kvalitén.
- ✓ Positionsanpassad träning.
- ✓ Taktisk träning förekommer.
- ✓ Små och stora ytor.
- ✓ Få och flera spelare per lag/grupp.
- ✓ Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter.
- ✓ Korta och långa arbetsperioder.
- ✓ Korta samlingar.
- ✓ Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- ✓ 3-6 träningar/vecka.

Psykosocial utveckling

- ✓ Kritiskt tänkande
- ✓ Spelaren vill vara delaktig i beslut.
- ✓ Analytiskt och kritiskt tänkande fullt utvecklat i slutet av nivån.
- ✓ Förmåga att utvärdera och rätta till.
- ✓ Förmåga att visualisera muntliga instruktioner.
- ✓ Stora och svåra beslut kan uppstå.
- ✓ Gruppträck kan förekomma och skapa konflikter.
- ✓ Självförverkligande och att få uttrycka sig är viktigt.
- ✓ Kompisar viktiga och högt prioriterade.
- ✓ Idrottandet blir mer på allvar, höga mål och krav på prestation.
- ✓ Individiden värderar oberoende högt.
- ✓ Full förståelse och accepterar behovet av regler, normer med mera.

Matchen

- ✓ Rutiner och genomgångar.
- ✓ Jämna matcher.
- ✓ Mycket speltid, få avbytare.
- ✓ De som tränar regelbundet bör spela.
- ✓ Spela som vi tränar.
- ✓ Taktik.
- ✓ Positionerna renodlas.
- ✓ Låt spelarna lösa matchsituationerna.
- ✓ Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- ✓ Fair Play.
- ✓ 1 match/vecka i undantagsfall 2 matcher/vecka.
- ✓ 30-40 matcher/säsong (inkl. vintersäsong & cuper).

Tränarstil för nivån

- ✓ Positiv feedback och uppmuntran.
- ✓ Använd frågeteknik.
- ✓ Ge alla uppmärksamhet.
- ✓ Låt spelare ge feedback till varandra.
- ✓ Uppmuntra och utmana spelarnas egna beslutsfattande.
- ✓ Låt spelare analysera och utvärdera.



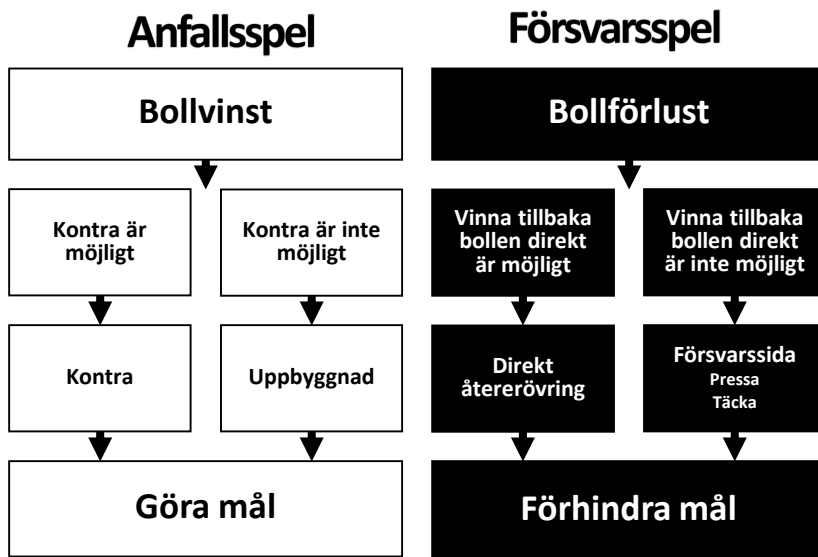
Nivå 4



Pojkar och flickor 15-19 år

För att ytterligare underlätta för klubbar och ledare har man tagit fram skisserna "fotboll är enkelt" för de fyra nivåerna. Skisserna syftar till att hjälpa ledare att analysera matcherna och bestämma vad laget behöver träna på. "Fotboll är enkelt" är även ett ypperligt verktyg att använda för att förklara för spelarna hur de kan tänka när de tar beslut på planen. SmFF har även tagit fram ett häfte med exempelträningar för varje nivå, där träningarna bygger på någon av delarna i "fotboll är enkelt" för nivån. Nedan ser ni fotboll är enkelt skissen för nivå 1.

FOTBOLLÄR ENKELT



Anfallsspel När vårt lag vinner bollen ställer vi snabbt om till anfallsspel och alla spelare deltar då i anfallsspelet utefter sin position, sin lagdel och lagets taktik. Målsättningen i anfallsspelet är att *göra mål* genom att *avsluta*. Störst chans att göra mål har man genom att *kontra* direkt efter bollvinst när motståndarna är oorganiserade och så fort läge finns för kontring så ska vi kontra. Om det inte är läge för att kontra så jobbar laget istället med *uppbyggnad* där man försöker spela sig igenom motståndarnas samlade försvar. Förslagsvis spelar vi oss förbi en lagdel åt gången men man kan även välja att spela förbi flera lagdelar med samma passning.

Försvarsspel, när motståndarna vinner bollen ställer vi snabbt om till försvarsspel och alla spelare deltar då i försvarsspelet utefter sin position, sin lagdel och lagets taktik. Om det är möjligt att vinna tillbaka bollen direkt så gör vi det genom *direkt återerövring*, vilket innebär att man direkt sätter press på motståndaren efter bollförlust. Helst vill man komma fram i press och täcka ytorna nära bollen innan motståndarna får kontroll på bollen. Om vi inte kan vinna tillbaka bollen direkt gäller det att snabbt komma på *försvarssida* vilket ofta innebär långa och snabba löpningar bakåt i planen. Väl på försvarssida jobbar laget med *press* och *täckning*.

HÄFTETSUPPLÄGG

Häftet för nivå 4 består av fyra förslag på träningar som alla utgår ifrån ett tema som är hämtat från skissen fotboll är enkelt. På träningens första sida ser ni vilken del av fotboll är enkelt som träningen syftar till och även ett tidsschema för träningens genomförande. Träningarna börjar alltid med en uppvärmning som är kopplat till temat och avslutas alltid med ett spel. Däremellan finns det två spelövningar varav det är lagom att genomföra en per träning. Efter träningen görs en sammanfattning genom att ställa frågor kring rubrikerna *vad*, *varför* och *hur* i övningarna. Det finns även fyra sidor med *målvaktsövningar* i fyra olika teman där målvakterna genomför ett tema per träning som uppvärmning. Häftet innehåller även på bra *rörlighetsövningar* att genomföra som del av uppvärmningen och programmet *knäkontroll* som bör genomföras minst en gång i veckan för att minska skaderisken.

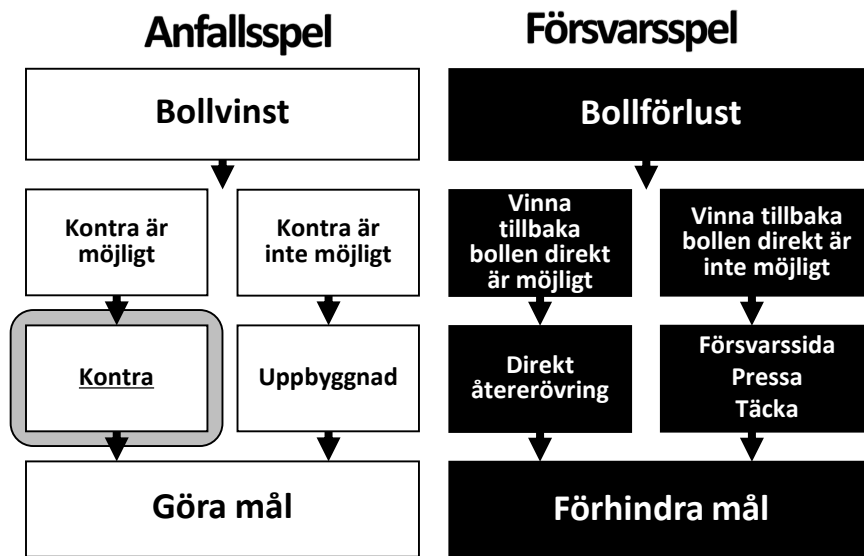
I slutet på häftet finns tips på hur ledaren kan hantera *matchen* vad gäller t.ex. byten, matchgenomgång och coaching.



ANFALLSSPEL KONTRING



FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 4



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Kontring: När laget vinner bollen är motståndarna ofta uppställda för anfallsspel och därför inte organiserade för försvarsspel. Det gäller att utnyttja organisationen genom att snabbt gå till anfall. Ofta finns det fria ytor på kanterna bakom motståndarnas ytterbackar efter bollvinst. Om man kan spela bollen direkt in i den ytan på djupledslöpande spelare är det ett bra alternativ. Om medspelare inte direkt hinner löpa in i ytan bakom ytterback eller att passningen till ytan är för lång så kan man istället kontra via FW som kan vända upp och spela bollen bakom backlinjen eller spela tillbaka till MF. Att kontra genom att spela några passningar har fördelen att flera av lagets spelare hinner upp i planen för att delta i kontringen.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning, Kontring	20 min
Dynamisk rörlighet	5 min
Övning 1, Kontring i 6 mot 6	30 min
Övning 2, Kontring på kant via FW	30 min
Spel, Kontring i spel	30 min
Sammanfattning	5 min

OBS! Välj en av övning 1 och 2 till en träning Total träningstid 90 min

VAD

Kontring

VARFÖR

För att anfälla när motståndarna är oorganiserade

HUR (visa – pröva – förklara)

- Hur bör spelaren på kortlinjen agera efter "bollvinst"? (hård passning på bra spelavstånd in i ytan, driv in bollen i ytan om bra passningsalternativ saknas)

- Hur bör spelarna i mittzonen agera? (bli spelbara på långa och korta spelavstånd, spelaren som får bollen kan vända upp från halvträttvänd eller göra tillbakaspel på rättvänd spelare, övriga spelare erbjuder speldjup framåt och bakåt)

ÖVA

Organisation

10-16 spelare, 2 bollar + reservbollar, yta 50 x 40 m, 2 färger västar, 6 koner

Anvisning

2 lag med varsin boll, lagen har varsin spelare på båda kortlinjerna uppställda diagonalt mot varandra. Spelaren som spelat bollen till kortlinjen byter plats med spelaren på kortlinjen. Passningen in i ytan från kortlinjen ses som första passningen i en kontring och laget ska då så snabbt som möjligt kunna passa sig över till andra kortlinjen.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR. 20 min

VAD

Kontring

VARFÖR

För att anfälla när motståndarna är oorganiserade

HUR (visa – pröva – förklara)

- Hur bör spelaren på kortlinjen agera efter "bollvinst"? (hård passning på bra spelavstånd in i ytan, driv in bollen i ytan om bra passningsalternativ saknas)

- Hur bör spelarna i mittzonen agera? (bli spelbara på långa och korta spelavstånd, spelaren som får bollen kan vända upp från halvträttvänd eller göra tillbakaspel på rättvänd spelare, övriga spelare erbjuder speldjup framåt och bakåt)

ÖVA

Organisation

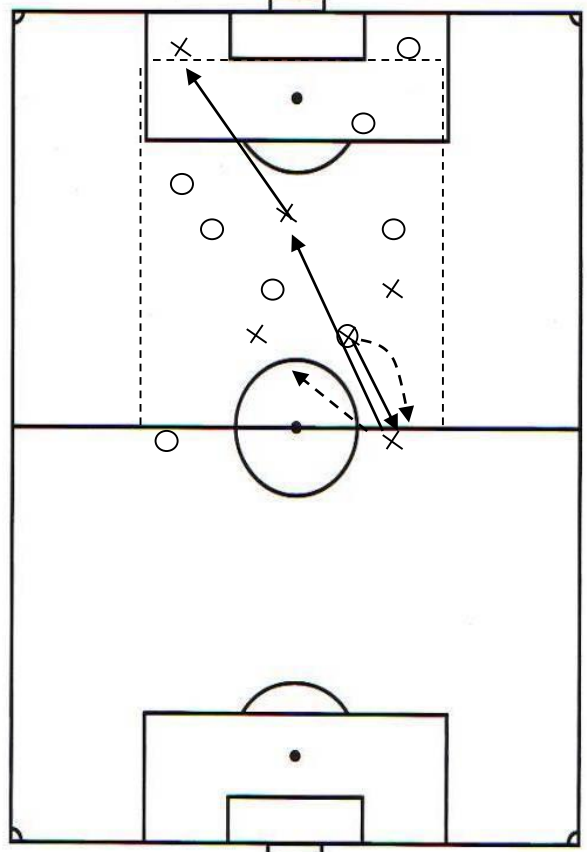
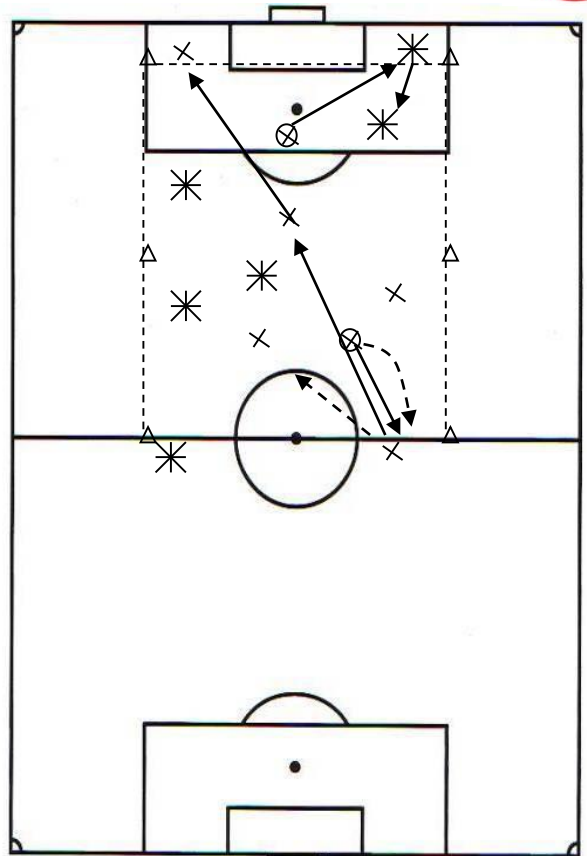
10-16 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50 x 40 m, 2 färger västar, 6 koner

Anvisning

Fritt spel båda lagen har varsin spelare på båda kortlinjerna uppställda diagonalt mot varandra. Spelaren som spelat bollen till kortlinjen byter plats med spelaren på kortlinjen. Poäng när laget spelar bollen till sin spelare på kortsidan och sedan tar sig till spelaren på andra kortsidan utan att motståndarna bryter.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR. 30 min



VAD Kontring

VARFÖR Anfalla och göra mål när motståndarna är oorganiserade

HUR (visa - förklara - visa)

- Hur agerar laget efter bollvinst? (spela bort bollen från ytan där bollvinsten skedde till fri medspelare, gärna direkt upp på fw)
- Vad gör övriga medspelare när passningen går mot fw? (ymf attackerar ytorna på kanterna, yb och imf gör sig spelbar för tillbakaspel, laget flyttar upp)

ÖVA

Organisation

12-20 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 70 x 50 m,
4 st konmål, 2 färger västar, mittlinje

Anvisning

Fritt spel på en planhalva, anfallande lag försöker göra mål i konmålen. 1 fw från försvarande lag på den andra planhalvan. När försvarande lag vinner boll ska de spela upp bollen på fw. Fw får inte själv göra mål utan måste passa djupledslöpande medspelare som gör mål i konmålen. Hela laget måste över mitten för att mål ska räknas. Ingen spelare får passera mittlinjen innan bollen.

OBS! Konmål kan ersättas med MV & mål centralt

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min

VAD Kontring

VARFÖR Anfalla och göra mål när motståndarna är oorganiserade

HUR (visa - förklara - visa)

- Hur agerar laget efter bollvinst? (spela bort bollen från ytan där bollvinsten skedde till fri medspelare, gärna framåt i planen)
- Vilka ytor är ofta fria efter bollvinst och hur utnyttjar vi det? (ytorna på kanterna, djupledslöp på kanterna samt spela bollen mot kanterna, direkt eller via medspelare)
- Vad är målvaktens roll i kontring? (snabba igångsättningar genom utspark eller utkast gärna direkt till spelyta 2 eller 3)

ÖVA

Organisation

12-22 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50-70 x 50 m,
2 mål, 2 färger västar

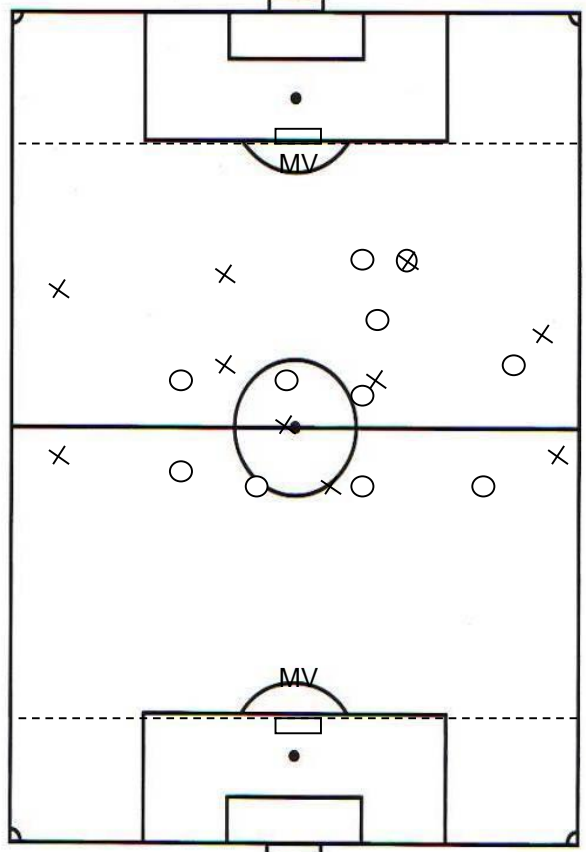
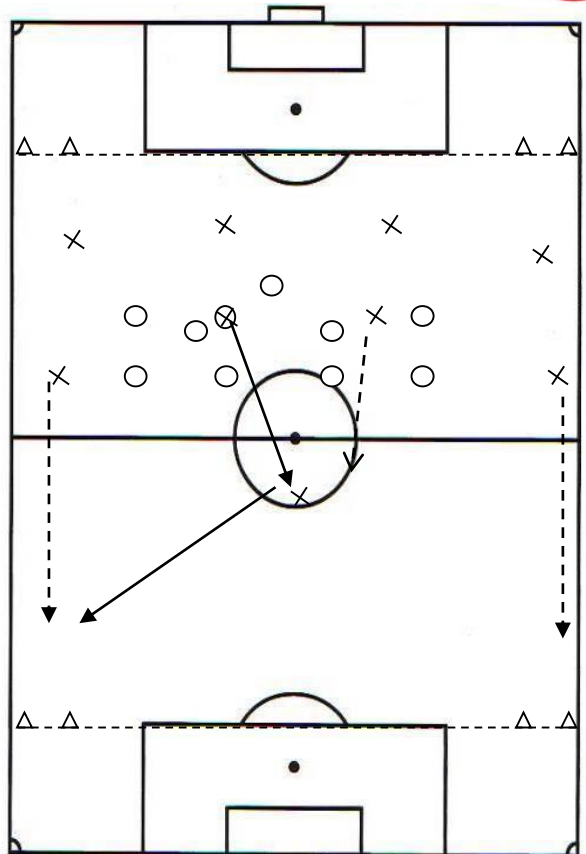
Anvisning

Fritt spel. Ställ upp lagen så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt. Anpassa ytan efter antalet spelare och plantillgång.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR

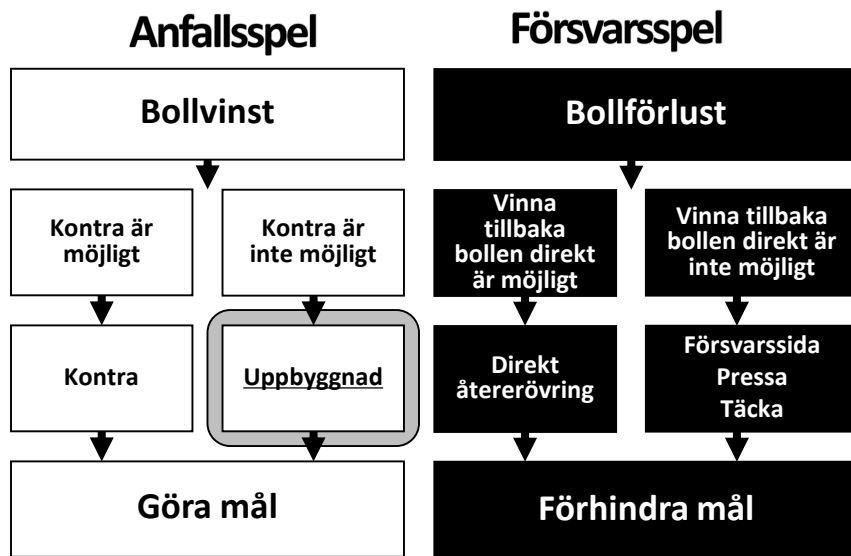
30 min





ANFALLSSPEL UPPBYGGNAD

FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 4



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Uppbyggnad: När laget vinner bollen men inte har möjlighet att kontra så måste man för att komma till avslut och göra mål först ta sig förbi motståndarlagets alla spelare. Man kan välja att försöka spela förbi många spelare på samma passning genom att t.ex. spela bollen från egen backlinje direkt in bakom motståndarnas backlinje. Man kan även välja att försöka spela förbi en av motståndarnas lagdelar åt gången. För att ta sig förbi en lagdel är det viktigt att utmana de ytor som är fria genom löpningar både med och utan boll. Det är bra att kunna variera mellan långa och korta passningar för att motståndarna inte ska veta vad man ska göra på förhand.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning, Uppbyggnad	20 min
Dynamisk rörlighet	5 min
Övning 1, Uppbyggnad i 6 mot 6	30 min
Övning 2, Uppbyggnad, en spelyta åt gången	30 min
Spel, Uppbyggnad i spel	30 min
Sammanfattning	5 min

OBS! Välj en av övning 1 och 2 till en träning Total träningstid 90 min

VAD

Uppbyggnad

VARFÖR

För att ta sig förbi ett organiserat försvar

HUR (visa – pröva – förklara)

- Hur kan vi skapa ytor att anfalla på? (grundförutsättningar i anfallsspel)
- Hur kan vi ta oss förbi en motståndare/lagdel? (utmana motståndare och ytor, väggspel, överlapp, djupledspassning och löpning, uppspel-tillbakaspel)

ÖVA

Organisation

10-16 spelare, 2 bollar, yta 50-70 x 40 m, 2 färger västar, 10 koner

Anvisning

2 lag med varsin boll, planen delad i 3 zoner, lagen har varsin spelare på båda kortlinjerna uppställda diagonalt mot varandra. Spelaren som spelat bollen till kortlinjen byter plats med spelaren på kortlinjen. Bollen spelas från kortlinje till kortlinje, anfallet måste gå genom alla 3 zoner.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min

VAD

Uppbyggnad

VARFÖR

För att ta sig förbi ett organiserat försvar

HUR (visa – pröva – förklara)

- Hur kan vi skapa ytor att anfalla på? (grundförutsättning i anfallsspel)
- Hur kan vi ta oss förbi en motståndare/lagdel? (utmana motståndare och ytor, väggspel, överlapp, djupledspassning och löpning, uppspel-tillbakaspel)

ÖVA

Organisation

10-16 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50-70 x 40 m, 2 färger västar, 10 koner

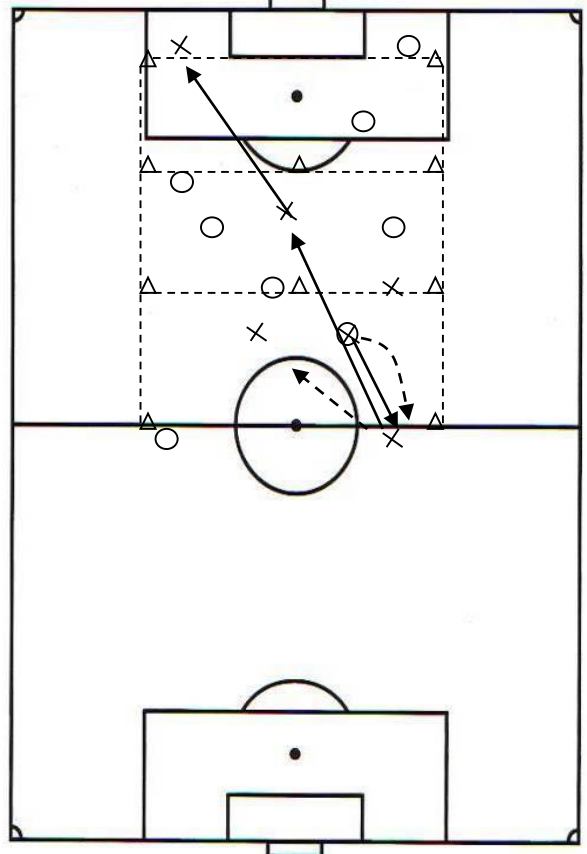
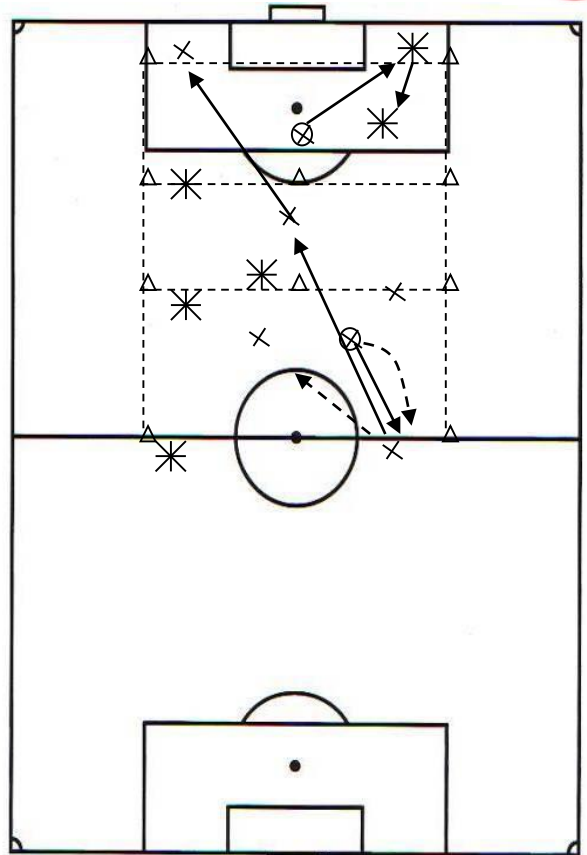
Anvisning

Fritt spel. Poäng när laget spelar bollen till sin spelare på kortsidan och sedan tar sig till spelaren på andra kortsidan utan att motståndarna bryter. Bollen måste spelas genom alla tre ytor. Spelaren som passar till spelaren på kortsidan byter plats med den spelaren och stannar på kortsidan tills han/hon får passning till sig.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



VAD Uppbyggnad

VARFÖR För att ta sig förbi ett organiserat försvar och göra mål

HUR (visa – pröva – förklara)

- Hur kan vi ta oss förbi en motståndare/lagdel? (utmana motståndare och ytor, väggspel, överlapp, djupleds-passning och löpning, uppspel-tillbakaspel)
- Vad är målvaktens roll i speluppbyggnad? (speldjup bakåt, spelvärdare, kan spela bollen till spelyta 1 och 2)

ÖVA

Organisation

16 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 70 x 40 m, 2 mål, 3 färger västar, 10 koner

Anvisning

3 zoner enligt skiss. Bollen ska spelas genom alla zoner för att göra mål i sista zonen. 1 anfallare från zonen bakom får gå med in i zonen framför. 2 backar + MV mot 2 FW i zon 1, 2 mot 2 + 2 jokrar som alltid är med anfallande lag i zon 2. 2 FW mot 2 backar i zon 3. Vid brytning sker anfall åt andra hållet. Om bollen går ur spel börjar övningen om från MV åt motsatt håll.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR

30 min

VAD Uppbyggnad

VARFÖR För att ta sig förbi ett organiserat försvar och göra mål

HUR (visa – pröva – förklara)

- Hur kan vi ta oss förbi en motståndare/lagdel? (utmana motståndare och ytor, väggspel, överlapp, djupleds-passning och löpning, uppspel-tillbakaspel-spelvändning)
- Hur agerar vi om vi saknar alternativ framåt? (börjar om genom att använda speldjupet bakåt där vi kan spela rättvända spelare och t.ex. vända spelet)
- Vad är målvaktens roll i speluppbyggnad? (speldjup bakåt, spelvärdare, kan spela bollen till spelyta 1 och 2)

ÖVA

Organisation

12-22 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50-70 x 40-50 m, 2 mål, 2 färger västar

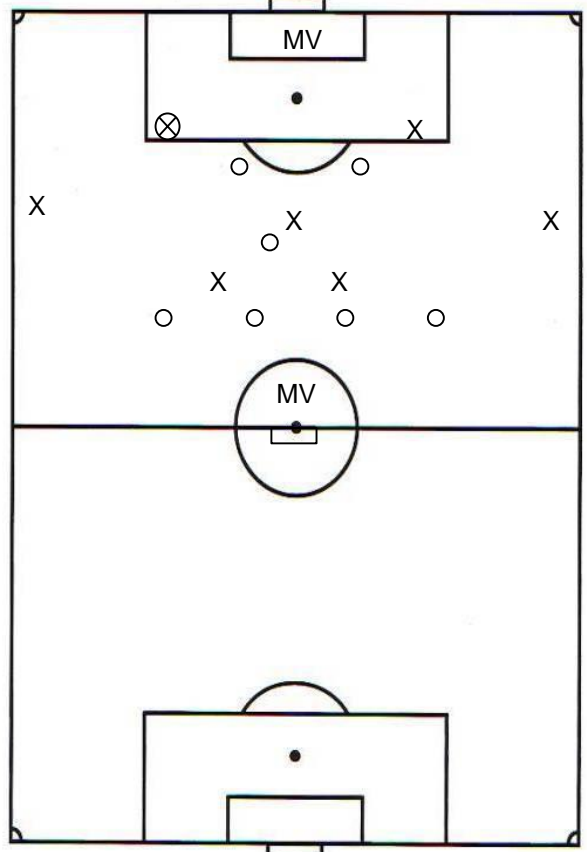
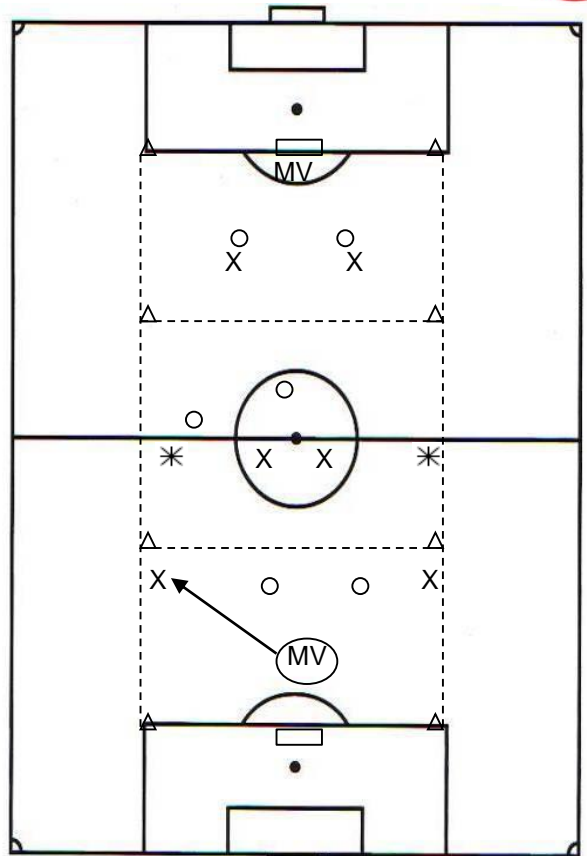
Anvisning

Fritt spel. Ställ upp lagen så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt. Anpassa ytan efter antalet spelare och plantillgång.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



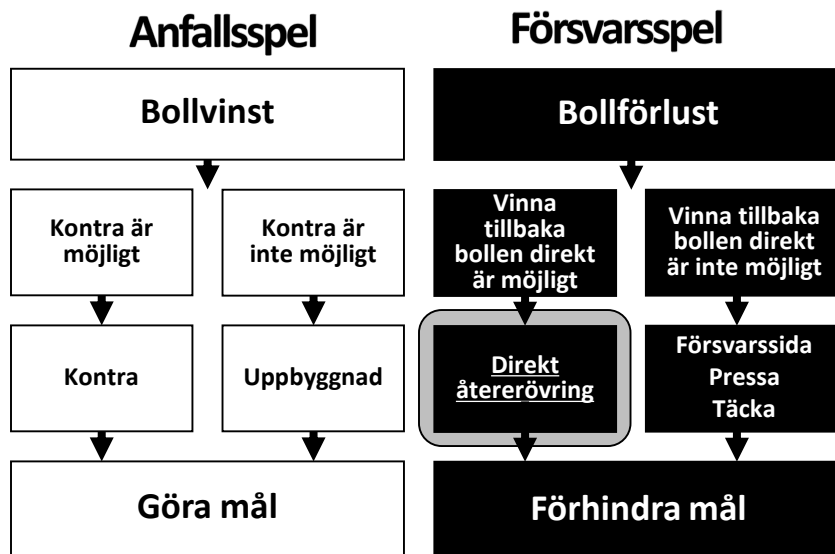


FÖRSVARSSPEL

DIREKT ÅTERERÖVRING



FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 4



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Direkt återerövring: När laget förlorar bollen är det att föredra att direkt vinna tillbaka den. På så vis hinner motståndarna inte starta sitt anfallsspel, man slipper långa löpningar tillbaka i planen och dessutom kan man vinna tillbaka bollen närmare motståndarnas mål. Grunden i direkt återerövring är att närmaste spelare sätter press innan motståndarna hinner få kontroll på bollen och övriga spelare täcker ytor. Det är viktigt att många spelare kommer nära spelaren som pressar för att bli numerärt överläge. Samtidigt måste några spelare täcka ytorna längre bak i planen ifall motståndarna lyckas ta sig ur pressen. Oftast täcker backlinjen och en central mittfältare ytorna längre bak i planen.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning , Direkt återerövring	20 min
Dynamisk rörlighet	5 min
Övning 1 , Direkt återerövring, positionsanpassat	30 min
Övning 2 , Direkt återerövring i 6 mot 4	30 min
Spel , Direkt återerövring i spel	30 min
Sammanfattning	5 min
OBS! Genomför 1 av 2 spelövningar / träning	Total träningstid 90 min

VAD Direkt återerövring

VARFÖR För att efter bollförlust direkt vinna tillbaka bollen

HUR (visa – pröva – förklara)

- Vem startar pressen? (spelaren närmast bollhållare, viktigt att man snabbt kommer fram i press)
- Vad gör övriga spelare? (snabbt intar position för att täcka ytorna nära bollen)

ÖVA

Organisation

12-18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30 x 20 m, 3 färger västar, 4 koner

Anvisning

3 lag på samma yta med 1boll/lag. Bollen passas inom laget med rörelse inom ytan i ca 5 min.

Därefter spelar 2 lag mot 1 inom samma yta.

Försvarande lag försöker vinna boll, vid bollvinst försöker bolltappande laget återerövra boll.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min

VAD Direkt återerövring

VARFÖR För att efter bollförlust direkt vinna tillbaka bollen

HUR (visa – pröva – förklara)

- Vilka spelare jobbar i första hand med direkt återerövring? (Spelarna närmast bollen, fw, närmaste imf och ymf och ibland närmaste yb)
- Vad gör övriga spelare? (täcker ytor som är farliga om motståndarna spelar sig ur första pressen, viktigt att backlinjen samlar sig och att bortre imf täcker ytan framför backlinjen)
- Hur kan MV hjälpa laget när man utsätts för direkt återerövring? (erbjuda speldjup bakåt så att pressad spelare kan spela bollen bakåt till MV för spelvändning eller djupledspassing)

ÖVA

Organisation

17 spelare, 2 bollar + reservbollar, yta halv plan, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Planhalvan delas på mitten. 5 mot 3 + MV på båda sidorna.

Lång boll från mb till yb. När bollen går sätter försvarande lag snabbt press för att vinna tillbaka bollen högt i planen och göra mål. Bollhållande lag försöker spela upp bollen till mittcirkeln.

Kör en yta åt gången.

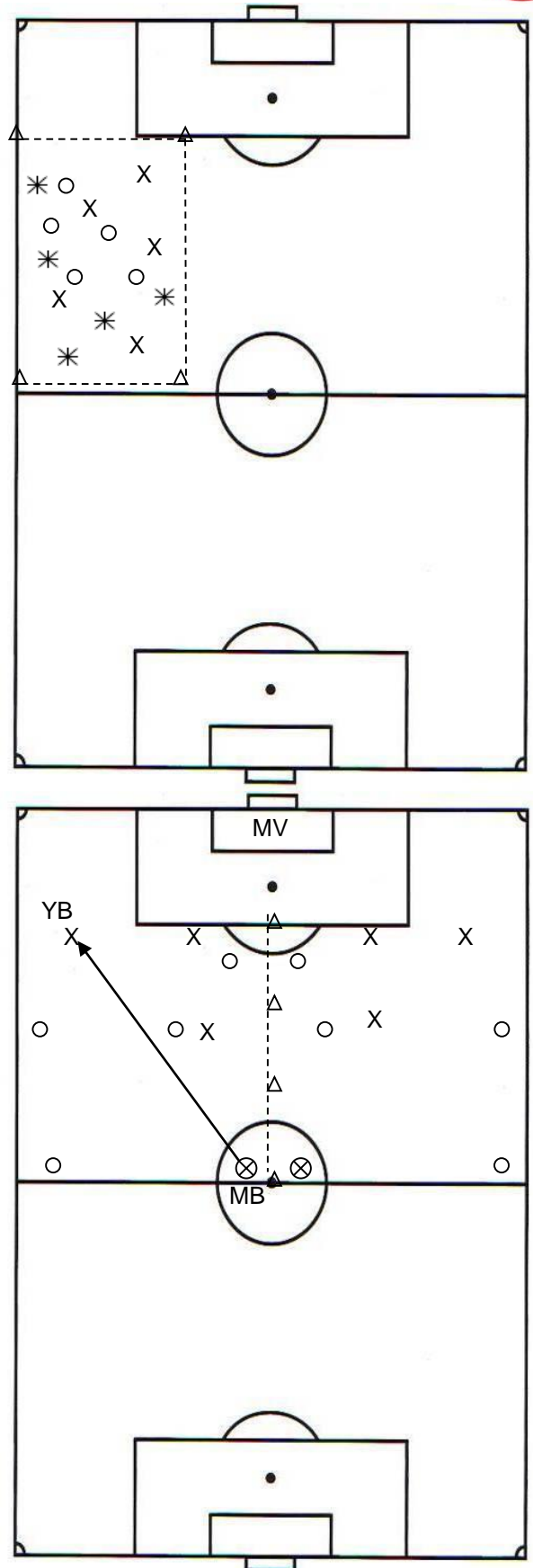
Stegring

Ta bort mittlinjen och spela 10 mot 6 + MV

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



VAD Direkt återerövring

VARFÖR För att efter bollförlust direkt vinna tillbaka bollen

HUR (visa – pröva – förklara)

- Hur kan vi återerövra bollen? (snabb press & täckning så att motståndarna inte hinner få bollen under kontroll)
- Hur agerar vi om motståndarna spelar sig förbi pressen? (kommer snabbt på försvarssida)
- Hur kan MV hjälpa laget när man utsätts för direkt återerövring? (erbjuda speldjup bakåt så att pressad spelare kan spela bollen bakåt till MV för spelvändning eller djupledspassing)

ÖVA

Organisation

13 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 70 x 40 m, 2 mål,
3 färger västar, 12 koner

Anvisning

Planen delad i 2 ytor med en mittzon emellan. Spel 4+2 jokrar mot 4+MV i ena ytan. Anfallande lag försöker göra mål och jobbar med direkt återerövring efter bollförlust. Försvarande lag ska efter bollförlust spela upp bollen på jokern i mittzonen och sedan anfalla mot andra målet. Jokrarna byter då lag för att spela 6 mot 4+MV i andra zonen. Byt jokrar efter viss tid.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min

VAD Direkt återerövring

VARFÖR För att efter bollförlust direkt vinna tillbaka bollen

HUR (visa – pröva – förklara)

- Hur kan vi återerövra bollen? (snabb press & täckning så att motståndarna inte hinner få bollen under kontroll)
- Hur agerar vi om motståndarna spelar sig förbi pressen? (kommer snabbt på försvarssida)
- Hur kan MV hjälpa laget när man utsätts för direkt återerövring? (erbjuda speldjup bakåt så att pressad spelare kan spela bollen bakåt till MV för spelvändning eller djupledspassing)

ÖVA

Organisation

12-22 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50-70 x 40-50 m, 2 mål,
2 färger västar

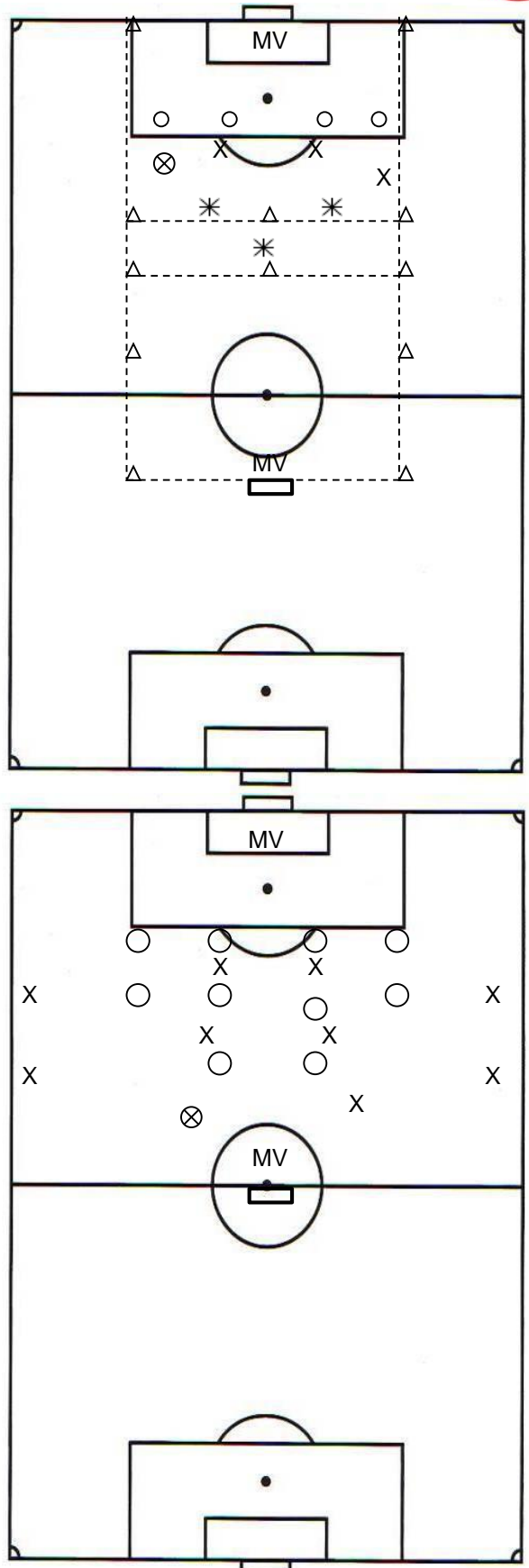
Anvisning

Fritt spel. Ställ upp lagen så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt. Anpassa ytan efter antalet spelare och plantillgång.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min

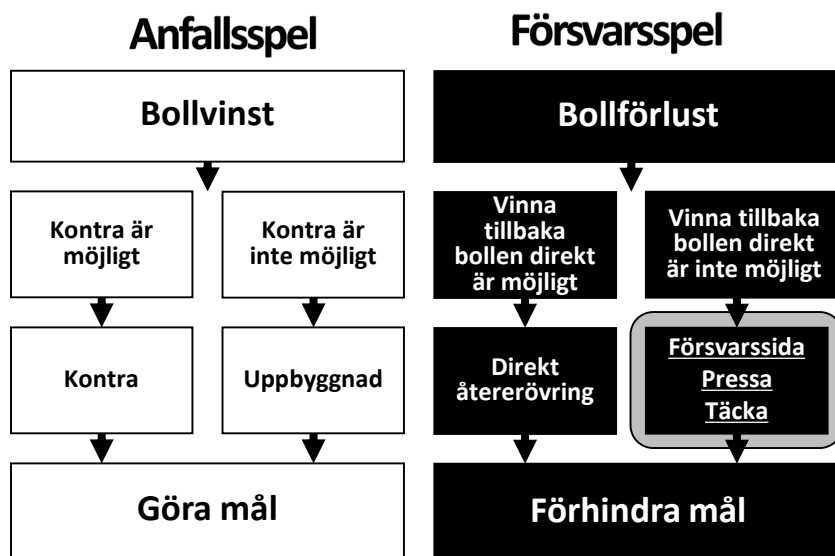




FÖRSVARSSPEL

SAMLAT FÖRSVAR

FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 4



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Samlat försvar: Om laget inte kan vinna tillbaka bollen direkt efter bollförlust så gäller det att snabbt komma på försvarssida och samla laget. Om laget spelar med *positionsförsvar* så bör avstånden mellan två spelare i samma lagdel vara ca 10 m medan avståndet mellan två lagdelar bör vara ca 15 m. När laget är samlat kan man börja jobba för att ta tillbaka bollen och då kommer spelaren närmast bollen fram i press medan de andra täcker ytor. När spelaren i en lagdel sätter press bör de andra spelarna i samma lagdel placera sig snett bakom den pressande spelaren för att täcka ytor. En del lag väljer att istället spela med *markeringsförsvar*, vilket innebär att man markerar spelare istället för att täcka ytor.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning , Samlat försvar med positionsspel	20 min
Dynamisk rörlighet	5 min
Spelövning 1 , Samlat försvar i 4 mot 4 + MV	30 min
Spelövning 2 , Samlat försvar i 2 mot 4 + MV	30 min
Spel , Samlat försvar i spel	30 min
Sammanfattning	5 min

OBS! Välj en av övning 1 och 2 till en träning Total träningstid 90 min

VAD Samlat försvar

VARFÖR För att förhindra mål

HUR (visa - pröva - förklara)

- Hur prioriterar vi grundförutsättningarna i försvarsspel? (1 press, 2 täckning, 3 understöd, 4 markering)
- Hur långt skall vi ha mellan och inom lagdelarna? (15 meter mellan, 10 meter inom)

ÖVA

Organisation

10 spelare, halv plan, 10 koner

Anvisning

Spelarna uppställda i lagets utgångspositioner (t.ex. 4-4-2). Koner utställda som motståndare enligt valfria utgångspositioner (t.ex. 4-4-2). Varje kon får ett nummer. Instruktor ropar t.ex 2. Spelarna ska då röra sig för att inta försvarsposition som om bollen befinner sig vid kon 2. Sedan joggar de tillbaka till utgångsposition och får en ny siffra.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min

VAD Samlat försvar

VARFÖR För att förhindra mål

HUR (visa - pröva - förklara)

- Vem pressar bollhållaren (den som är närmast)
- Vad är de andra försvarsspelarnas uppgift? (täcka ytorna bakom den pressande spelaren samt göra en överflyttning mot bollsida eller centrera om bollen är centralt)
- Vad är målvaktens roll i samlat försvar? (rädda skott, kommunikation, komma för inlägg och djupledspassingar)

ÖVA

Organisation

7 spelare, 1 boll + reservbollar, 1 mål, 2 färger västar, 4 koner

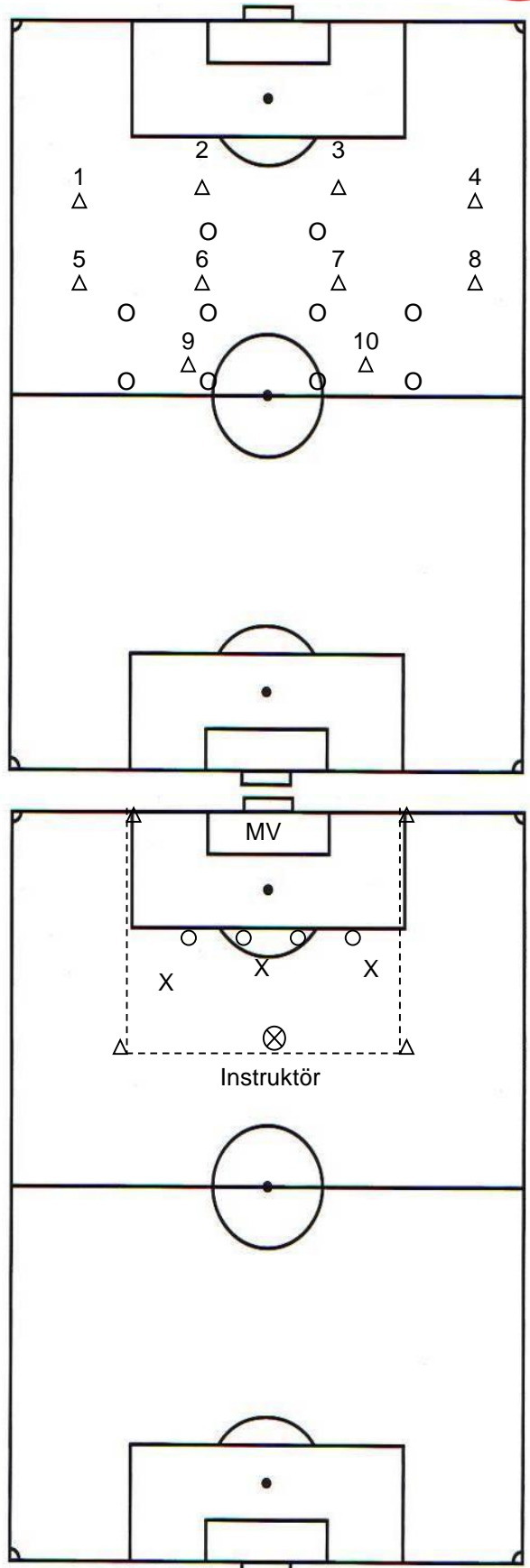
Anvisning

Spelet startar med passning från bollhållare till valfri anfallande spelare. Försvarande lag skall bryta och spela bollen till instruktör. Fem anfall sedan kommer nya grupper in nästa gång byter lagen uppgift försvar/anfall.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



VAD

Samlat försvar

VARFÖR

För att förhindra mål

HUR (visa – pröva – förklara)

- Vem pressar bollhållaren (den som är närmast)
- Vad är de andra försvarsspelarnas uppgift? (täcka ytorna bakom den pressande spelaren samt göra en överflyttning mot bollsida eller centrera om bollen är centralt)
- Vad är målvaktens roll i samlat försvar? (rädda skott, kommunikation, komma för inlägg och djupledspassningar)

ÖVA

Organisation

14 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50 x 40 m,
2 färger västar, 9 koner

Anvisning

6+MV mot 6+MV. Planen delad på mitten. Anfallande lag ska göra uppspel på 2 FW. Enbart FW får befinna sig på anfallande sida. Spela med offside. Vid bollvinst vänder övningen åt andra hållet och försvarande lag blir anfallare.

Stegring

Ta bort linjen, låt mittfältarna anfalla

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min

VAD

Samlat försvar

VARFÖR

För att förhindra mål

HUR (visa – pröva – förklara)

- Vem pressar bollhållaren (den som är närmast)
- Vad är de andra försvarsspelarnas uppgift? (täcka ytorna bakom den pressande spelaren samt göra en överflyttning mot bollsida eller centrera om bollen är centralt)
- Vad är målvaktens roll i samlat försvar? (rädda skott, kommunikation, komma för inlägg och djupledspassningar)

ÖVA

Organisation

12-22 spelare, 1 boll + reservbollar,
yta 40-110 x 40-55 m, 2 mål, 2 färger västar

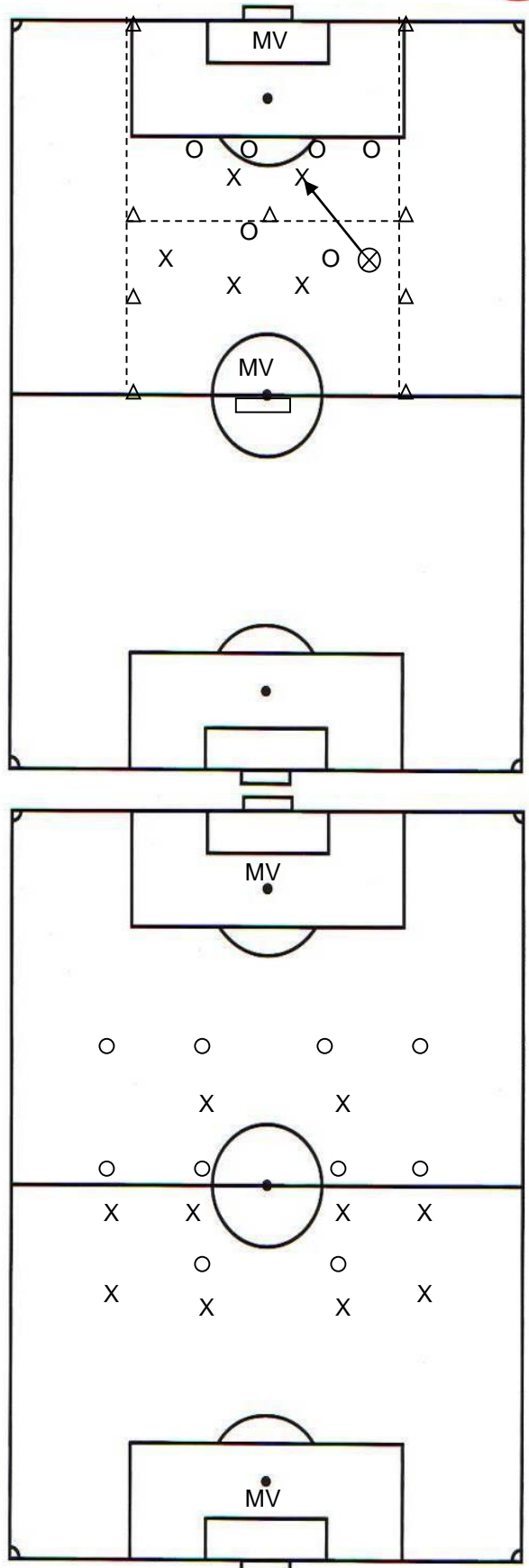
Anvisning

Fritt spel. Ställ upp lagen så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt. Anpassa ytan efter antalet spelare och plantillgång.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



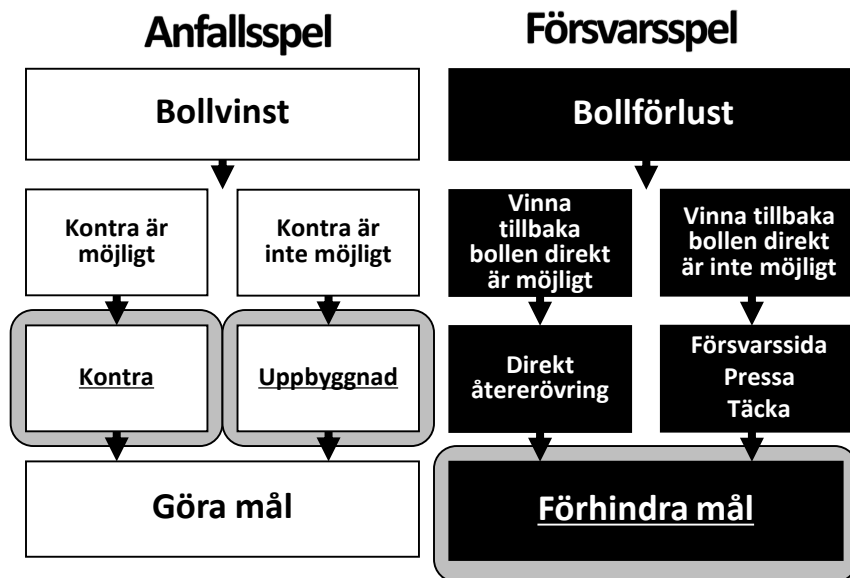


ANFALLS- & FÖRSVARSSPEL



MÅLVAKTSSPEL

FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 4



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Målvaktens roll i försvarsspel är att förhindra mål vilket mest uppenbart görs genom att *rädda avslut* vid t.ex. skott och frilägen. Målvakten kan även förhindra att motståndarna kommer till avslut genom att *kommunicera med laget* i försvarsspelet eller genom att bryta t.ex. *djupledspassningar* och *inlägg*.

Målvaktens roll i anfallsspel är dels att erbjuda *speldjup bakåt* för att laget ska kunna behålla bollen i *uppbyggnadsspelet*. Målvakten kan hjälpa laget att utnyttja fria ytor på planen genom att *vända spelet* bort från de ytor som är trånga. När målvakten vinner bollen med händerna vid t.ex. avslut eller inlägg är ofta motståndarna oorganiserade, vilket gör att målvakten har goda chanser att passa till fria medspelare genom olika typer av *igångsättningar*.

MÅLVAKTSÖVNINGAR:

Övning 1 & 2, Igångsättning

Övning 3 & 4, Inlägg

Övning 5 & 6, Rädda avslut

Övning 7 & 8, Djupledsspel/friläge

- ✓ 1 eller 2 övningar genomförs som målvakternas uppvärmning 1-4 gånger i veckan.
- ✓ Behålla samma tema för målvaktsövningarna under någon eller några veckor beroende på hur matcherna ser ut och hur ofta ni tränar målvaktsträning.
- ✓ Det är viktigt att målvakterna fortsätter att få instruktion och uppmuntran när de går samman med utespelarna i träning.
- ✓ Tillbakaspel tränas på bra sätt genom att delta fullt ut på utespelarnas träning, t.ex. i träning 2 – uppbyggnad.

VAD
Igångsättning

VARFÖR
För att kunna starta anfallsspelet

HUR (visa – pröva – förklara)

- Vad är viktigt vid igångsättning? (snabbt titta upp, värdera vem du passar och vilken typ av igångsättning som är bäst, precision och hårdhet, snabbt sätta igång spelet till fri spelare)

ÖVA

Organisation
2 spelare, 1 boll + reservbollar

Anvisning

Bollhållare passar eller skjuter bollen till MV som fångar bollen och gör igångsättning på medspelaren som då rört sig åt något håll. Byt roller efter viss tid.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

VAD
Igångsättning

VARFÖR
För att kunna starta anfallsspelet

HUR (visa – pröva – förklara)

- Vad är viktigt vid igångsättning? (snabbt titta upp, värdera vem du passar och vilken typ av igångsättning som är bäst, precision och hårdhet, snabbt sätta igång spelet till fri spelare)

ÖVA

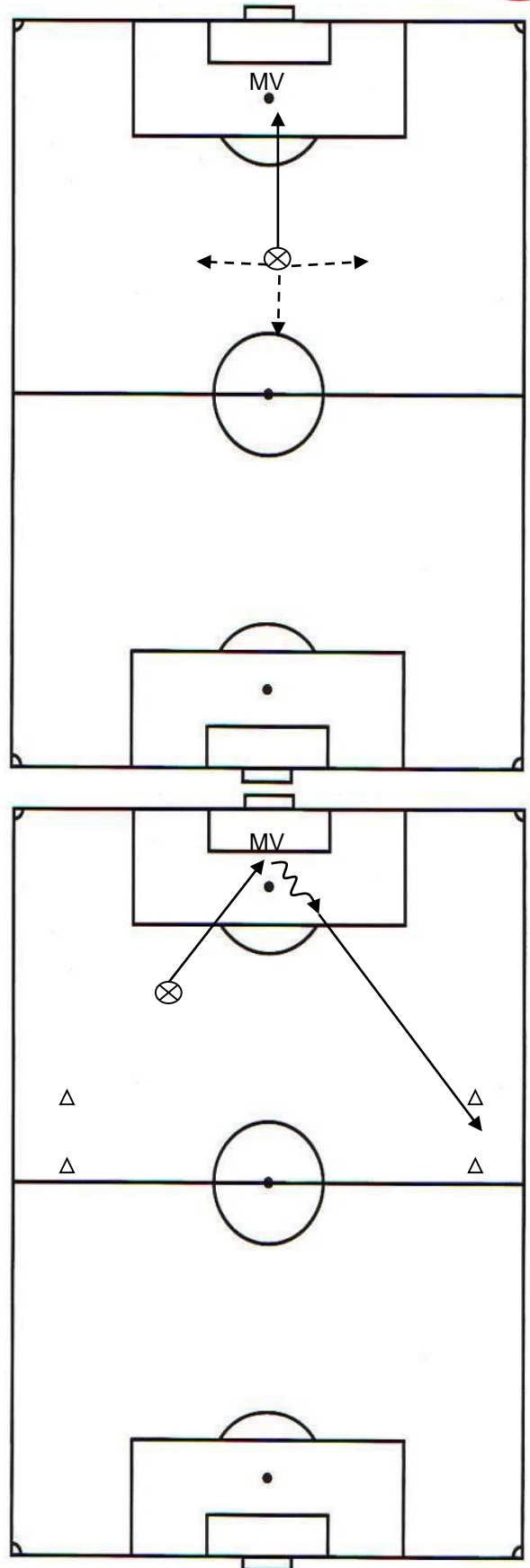
Organisation
2 spelare, 1 boll + reservbollar, 2 konmål

Anvisning

Bollhållare passar eller skjuter bollen till MV från ena sidan. Målvakt fångar bollen och tar sig snabbt ut mot straffområdeslinjen för att göra igångsättning i konmålet på motsatt sida. Byt roller och sida efter viss tid.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.



VAD Inlägg

VARFÖR För att förhindra mål och starta kontrningar vid inlägg

HUR (visa - förklara - visa)

- Vad är viktigt att tänka på vid upphopp och grepp? (rör dig mot bollen, fånga bollen så högt som möjligt med rak rygg och raka armar, håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och tummarna mot varandra, vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna)

ÖVA

Organisation

2 spelare, 1 boll + reservbollar, 1 mål

Anvisning

Bollhållare slår inlägg mot MV som fångar bollen i luften och gör lämplig igångsättning tillbaka.

Byt roller efter viss tid.

Stegring

Inlägg från olika vinklar och avstånd.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

VAD Inlägg

VARFÖR För att förhindra mål och starta kontrningar vid inlägg

HUR (visa - pröva - förklara)

- Hur agerar jag om jag kan komma först till bollen? (rör dig mot bollen, fånga bollen så högt som möjligt med rak rygg och raka armar, håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och tummarna mot varandra, vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna)

- Hur agerar jag om jag inte kan komma först på bollen? (snabba sidledsflyttningar längs med mållinjen, var beredd i utgångsställning när avslut kan vara möjligt)

ÖVA

Organisation

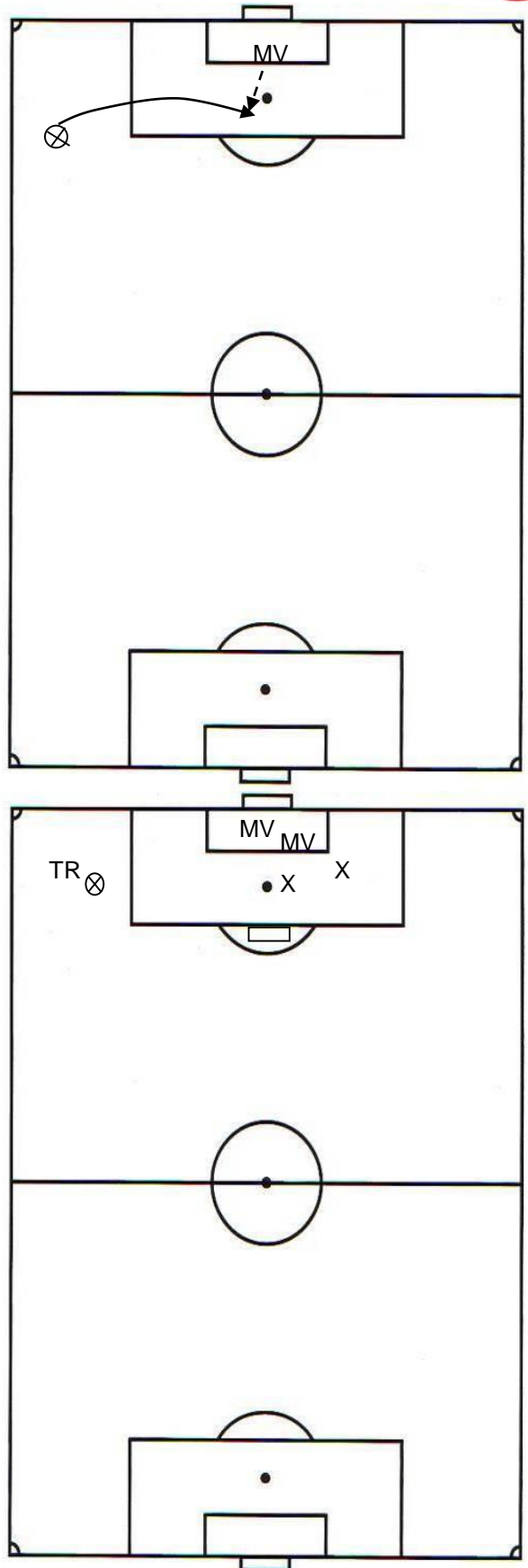
2-8 spelare, 1 boll + reservbollar, 2 mål, 2 färger västar

Anvisning

Spelarna uppdelade i 2 lag. Tränare slår inlägg in i straffområdet där ena laget agerar målvakter och det andra anfallare. Nästa inlägg byter lagen roller och anfaller åt andra hållet.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.



VAD Rädda avslut

VARFÖR För att kunna fånga bollen vid avslut

HUR (visa - förklara - visa)

- Vad är viktigt att tänka på när man kastar sig? (skjut ifrån med benet närmast bollen, landa mjukt på sidan)
- Hur fångar jag bollen? (sträck fram armarna och fånga bollen snett framför kroppen, närmaste handen bakom bollen & den andra ovanpå bollen)

ÖVA

Organisation

3-4 spelare, 2 bollar + reservbollar, 2 koner

Anvisning

2 bollhållare diagonalt mot varandra och 1-2 målvakter i mitten. Bollhållarna skjuter mot MV som kastar sig och fångar bollen efter att ha gjort sidledsflyttning. MV byter sedan plats och övningen genomförs igen. Byt uppgifter efter viss tid.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

VAD Rädda avslut

VARFÖR För att kunna fånga bollen vid avslut

HUR (visa - förklara - visa)

- Vad är viktigt att tänka på när man kastar sig? (Skjut ifrån med benet närmast bollen, landa mjukt på sidan)
- Hur fångar jag bollen? (Sträck fram armarna och fånga bollen snett framför kroppen, närmaste handen bakom bollen & den andra ovanpå bollen)

ÖVA

Organisation

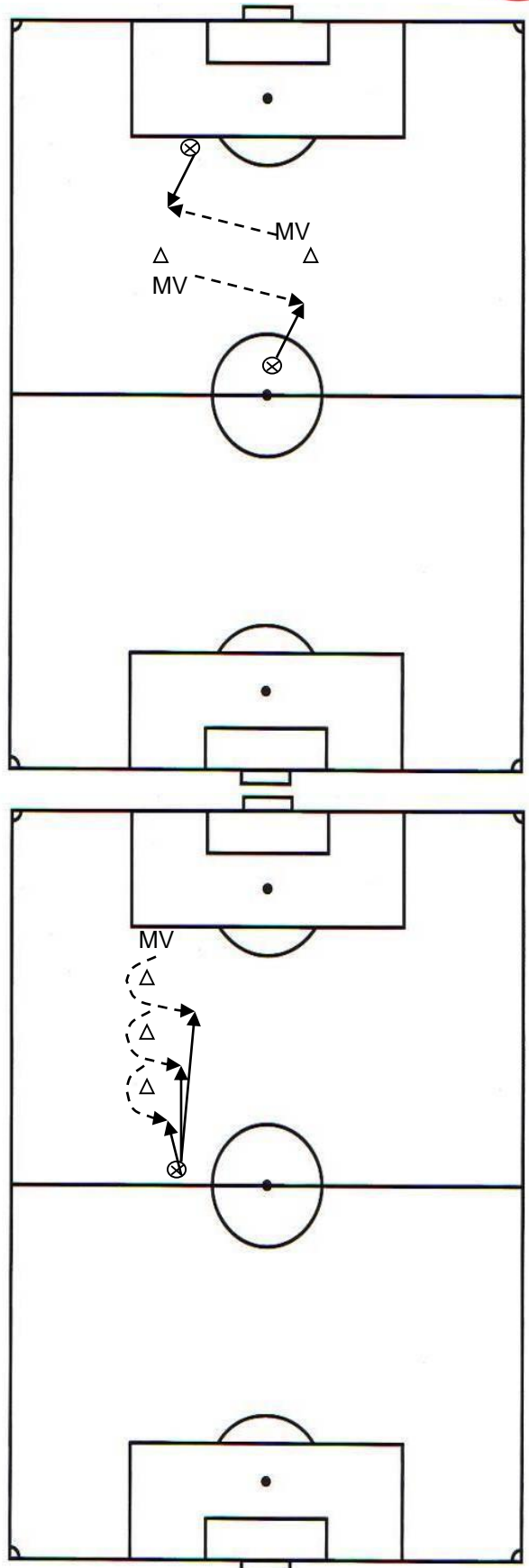
2 spelare, 1 boll, 3 koner

Anvisning

Bollhållaren kastar bollen vänster om MV som kastar sig, fångar bollen och returnerar den till kastaren. MV förflyttar sig runt nästa kona och proceduren upprepas. Efter 3 kast blir MV kastare och ny MV kommer in

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.



VAD Djupledsspel/friläge

VARFÖR Förhindra mål vid djupledspassningar och frilägen

HUR (visa - förklara - visa)

- Vad är viktigt när innan jag kommit fram till bollen? (stå i sprintställning, spring snabbt fram när bollen går)
- Hur fångar jag bollen? (böj knä- och höftled så att händerna når ner till marken, behåll farten i greppögonblicket med ena benet framför det andra, låt bollen rulla upp i ett säkert grepp)

ÖVA

Organisation

2 spelare, 1 boll, yta 20 m, 2 koner

Anvisning

MV och anfallare ställer upp mittemot varandra med 10 m till bollen. MV startar övningen genom att springa mot bollen och kasta sig mot den. Anfallare försöker hinna före MV och göra mål. Byt sedan roller.

Stegring

Anfallare startar övningen. Bedöm - kasta dig eller stå upp

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

VAD Djupledsspel/friläge

VARFÖR Förhindra mål vid djupledspassningar och frilägen

HUR (visa - förklara - visa)

- Vad är viktigt innan jag kommit fram till bollen? (kom så nära skytten som möjligt, gör dig stor med armarna längs med kroppen, värdera, kasta dig eller stå kvar för att blockera)
- Hur agerar jag om jag kastar mig? (titta på bollen, kasta dig framåt med fart innan skyttens första tillslag eller mellan tillslagen)

ÖVA

Organisation

3 spelare, 1 boll + reservbollar, yta målgård 20 x 18 m med mittlinje

Anvisning

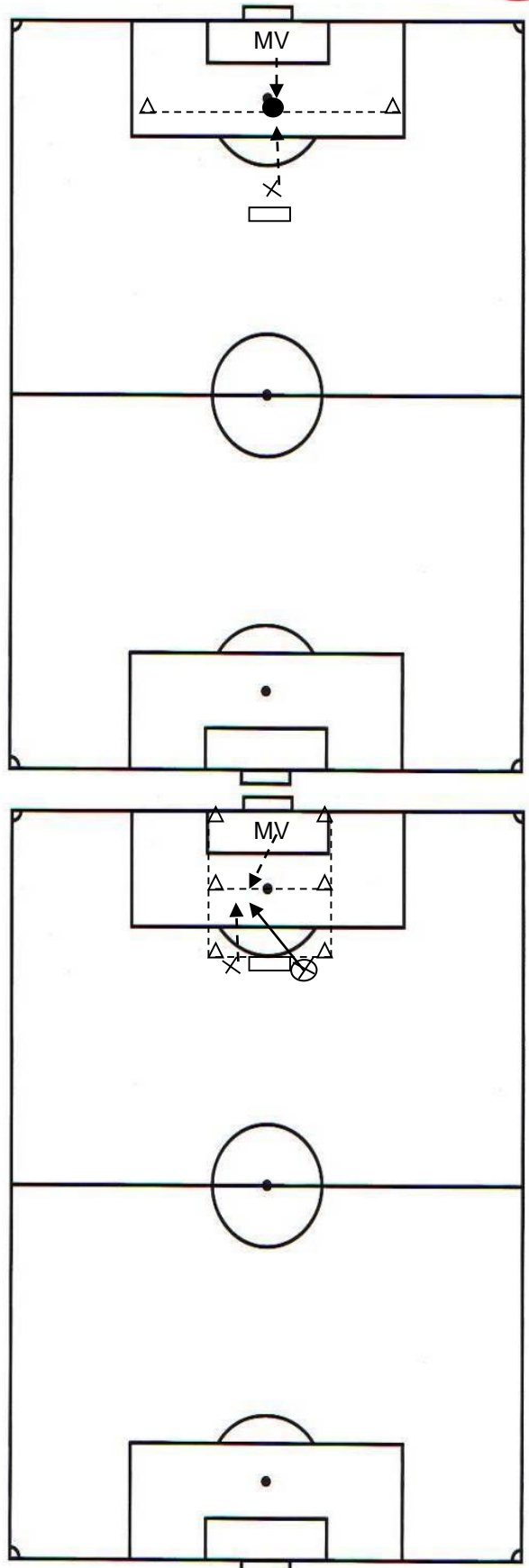
Bollhållare spelar djupledspassning mot anfallare som avslutar på 1 tillslag innan linjen. Byt roller efter 6 avslut.

Stegring

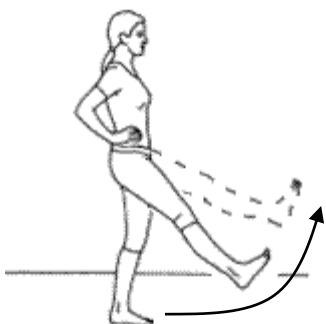
Anfallaren får använda flera tillslag och t.ex. gå runt MV.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.



Genomförs mellan övning 1 och 2 under varje träning



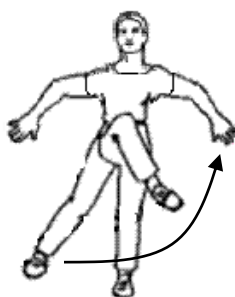
Lårens baksida

- ✓ Höga sparkar framför kroppen.
- ✓ Försök hålla benet så rakt som möjligt.
- ✓ Byt ben efter 30 sek.



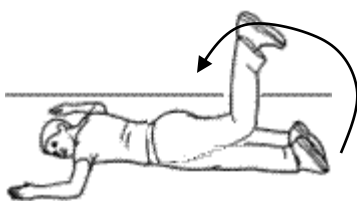
Ljumskar

- ✓ Bredsidesparkar framför kroppen.
- ✓ Höger ben mot vänster arm.
- ✓ Byt ben efter 30 sek.



Rygg och lårens baksida

- ✓ Ligg på rygg med armarna rakt ut.
- ✓ Lyft höger fot till vänster hand.
- ✓ Upprepa med båda benen 10 gånger.



Lårens framsida

- ✓ Ligg på magen med armarna rakt ut.
- ✓ Lyft vänster fot till höger hand.
- ✓ Upprepa med båda benen 10 gånger.



KNÄKONTROLL



Genomförs innan eller efter träning 1 gång i veckan.

Knäkontroll är ett träningsprogram som är framtaget för att minska risken för skador. Vetenskapliga undersökningar visar att risken för tjejer att drabbas av allvarliga knäskador minskar med 2/3 för spelare som genomför knäkontroll-programmet minst 1 gång i veckan. Programmet minskar även övriga skador och har en skadeförebyggande effekt även bland killar. Programmet består av 6 övningar som stegras i 4 steg (A, B, C och D). Genomför 6 övningar per tillfälle (t.ex. A på varje övning). På Nivå 3 är det lagom att jobba med steg A under de första åren för att sedan gå vidare till steg B. Steg C och D presenteras på Nivå 4. Gå aldrig vidare till nästa steg förrän spelarna är har lärt sig föregående steg grundligt.

1) ENBENS KNÄBÖJ



I alla momenten är det viktigt att spänna magen och skinkorna, så att man får stöd för ryggen. Likaså är det viktigt att ha en mjuk rörelse och se till att knät går rakt över foten hela tiden.

A. Händerna på höfterna

Gör en knäböj med god kontroll på knäet. Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Håll bäckenet i vågrätt position. Det är viktigt att knät går rakt över foten.

3 x 8-15 reps

B. Raka armar över huvudet

Stå på ett ben med en boll i händerna och armarna sträckta över huvudet. Fortsätt sedan som A.

3 x 8-15 reps

2) BÄCKENLYFT



I alla momenten är det viktigt att spänna magen och skinkorna, så att man får stöd för ryggen och för att behålla god bålkontroll i lyftet (magen och ryggen rak).

A. Båda fötterna i marken

Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i marken. Armarna i kors över bröstet. Spänn magen och skinkorna. Pressa fötterna mot marken och lyft bäckenet. Rak rygg!

3 x 8-15 reps

B. En fot i marken

Ligg på rygg med böjda knän och en fot i marken. Dra upp det andra benet mot magen och håll om det med händerna. Spänn magen och skinkorna. Pressa foten mot marken och lyft bäckenet. Rak rygg!

3 x 8-15 reps

3) KNÄBÖJ PÅ TVÅ BEN



I alla momenten är det viktigt att ha magen spänd för att ge stöd åt ryggen. Hela fotsulan ska ha kontakt med underlaget under hela momentet och man ska gå ner så djupt som möjligt utan att böja ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.

A. Armarna framför kroppen

Stå axelbrett med fötterna och håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör en knäböj och gå ner till 90 grader med god bålkontroll och enligt kriterierna ovan.

3 x 8-15 reps

B. Händerna på höfterna

Stå med fötterna axelbrett och händerna i sidan. Gör en knäböj med god bålkontroll och gå ner till 90 grader med god bålkontroll och enligt kriterierna ovan.

3 x 8-15 reps

Gratis App för knäkontroll

Sök på knäkontroll i App Store eller Android Market på din telefon eller läsplatta för att gratis få hela knäkontrollprogrammet med övningarna på film.



KNÄKONTROLL



Genomförs innan eller efter träning 1 gång i veckan.

4) PLANKAN



I alla momenten är det viktigt att spänna mag- och skinkmusklerna, tröttheten ska kännas i magen, inte i ryggen. Aktivera magmusklerna! Håll även en rak linje genom hela kroppen.

A. Magläge på knä och underarmar

Ligg på mage med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i marken. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bålen.

15 – 30 sekunder

B. Magläge på fötter och underarmar

Samma som i A, fast ha fötterna (tåpetsarna) i marken istället för knäna.

15 – 30 sekunder

5) UTFALLSSTEG



I alla momenten är det viktigt att spänna magen och skinkorna, så att man får stöd för ryggen. Det är viktigt att knät går rakt över foten och att ryggen ej är böjd.

A. Händerna på höfterna

Gör ett utfallssteg framåt med god bålkontroll. Gör därefter ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Tryck ifrån framåt och ta nästa steg. Landa mjukt och kom ner i en kontrollerad landning i varje steg. Tryck ifrån uppåt och sträva efter att komma upp på tå.

3 x 8-15 reps

B. Med bålrotation

Stå med raka armar framför kroppen och med en boll i händerna. Kliv framåt i ett utfallssteg enl. A och rotera samtidigt bålen så att du har bollen vid sidan av kroppen. Vänster ben ger vänster bålrotation, höger ben ger höger bålrotation.

3 x 8 -15 reps

6) HOPP/LANDNING



I alla momenten är det viktigt att ha magen spänd för att ge stöd åt ryggen. Det är också viktigt att knäna går rakt över fötterna.

A. På ett ben

Stå på ett ben med lätt böjt knä och händerna på höfterna. Gör ett hopp framåt med kontroll i landningen och en kort fryst position. Hoppa sedan tillbaka till utgångspositionen med kontroll i landningen.

3 x 8-15 reps

B. Skridskohopp i sidled

Stå med fötterna axelbrett och med händerna på ryggen. Hoppa skridskohopp i sidled med mjuk och fin landning. Fryst positionen en kort stund och hoppa tillbaka till utgångspositionen.

3 x 8-15 reps

Gratis App för knäkontroll

Sök på knäkontroll i App Store eller Android Market på din telefon eller läsplatta för att gratis få hela knäkontrollprogrammet med övningarna på film.

Träningarnas tema bygger på skissen "Fotboll är enkelt" som finns utformad för respektive nivå. Skissen för nivå 1 finns på nästa sida. För maximal inlärnin ska skissen används även på matcherna. På så vis får vi en röd tråd genom träningar och matcher, vilket gör att fotboll blir enkelt för spelarna!

Skriv gärna ut skissen Fotboll är enkelt i A4 eller större för att kunna visa för spelarna och för att kunna prata om de respektive rutorna i samband med match.

Efter varje träning i häftet finns en beskrivning om hur man kan jobba med det aktuella temat i match. Nedan finns en rekommendation om en grund som gäller för varje match.

INNAN MATCHSAMLING

- 1) Kalla ett antal spelare som gör att alla som ska vara med kan få rikligt med speltid. Ofta är 4 avbytare lagom på 5-manna. Låt spelarna turas om med att stå över matcher om ni är flera spelare i ert lag. Anmäl gärna flera lag till seriespel/sammandrag om ni är många spelare.
- 2) Förbered vilka byten som ska göras med utgångspunkt att alla ska spela lika mycket.
- 3) Förbered vad som ska sägas i matchgenomgången.

MATCHGENOMGÅNG

- 1) Inled med några positiva tankar kring matchen
- 2) Berätta vilka som startar matchen och vem som byter med vem. **OBS!** Låt spelarna turas om med att spela från start och att vara målvakt.
- 3) Förklara lagets taktik i matchen med hjälp av skissen "fotboll är enkelt". Ställ gärna frågor till spelarna om skissen. Förslag på frågor:
 - a) Vad ska vi göra när laget vinner boll? (utnyttja de ytor på planen som är fria genom att driva).
 - b) Vad ska jag göra om det är motståndare i vägen så att jag inte kan driva? (utmana, finta, dribbla, vända).
 - c) Vad ska vi göra när motståndarna tar bollen? (Ta tillbaka bollen genom att gå på och ta bollen mellan motståndarnas tillslag, placera gärna kroppen mellan motståndaren och bollen för att lättare kunna behålla bollen efter brytning).
- 4) Tryck extra på den av rutorna eller den del av någon ruta som ni har tränat på i veckan (Se genomgång efter de respektive träningarna).
- 5) Peppa spelarna till att göra sitt bästa och påminn om lagets värdegrund och respekt i fotboll.

UNDER MATCH

- 1) Analysera och notera hur spelarna uppfyller rutorna i fotboll är enkelt och särskilt det tema ni tränat under veckan.
- 2) Coacha genom uppmuntran och beröm när spelarna försöker uppfylla rutorna i "fotboll är enkelt".
- 3) Låt spelarna själva fatta beslut under matchen. Coacha aldrig den som har bollen.

MÅLVAKTEN

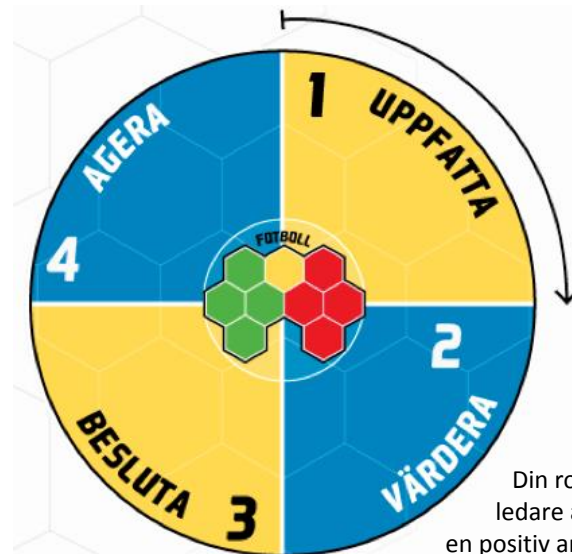
Ge målvakten lite utrymme i varje ruta med fokus på veckans målvaktstema. Uppmuntra målvakten till att kommunicera med utespelarna och jobba aktivt med sitt positionsspel både i anfalls – och försvarsspel. Låt 2 fasta målvakter turas om att spela.

HALVTID

- 1) Ge återkoppling på spelarnas kämpainsats och vilja att följa taktiken från "fotboll är enkelt".
- 2) Fråga spelarna hur de tycker att de har lyckats med de olika rutorna från "Fotboll är enkelt". Prata lite extra om det tema ni har haft under veckans träning.
- 3) Påminn om **den viktigaste** saken som ni har kommit fram till. Tänk på att koppla det till "fotboll är enkelt" och veckans träningstema.
- 4) Uppmuntra spelarna till att fortsätta att göra sitt bästa i andra halvlek.

EFTER MATCH

- 1) Sammanfatta kort matchen tillsammans med spelarna i en positiv anda. *Sker direkt efter matchen.*
- 2) Analysera hur laget har uppfyllt rutorna i "fotboll är enkelt" och bestäm hur nästa veckas träning ska se ut. Behöver ni fortsätta att träna på samma tema som ni har gjort eller är spelarna mogna att gå in på ett nytt tema? *Sker när du har kommit hem från matchen.*
- 3) Fråga spelarna hur de har upplevt matchen. *Sker i samband med nästa träning.*



Din roll som ledare är att i en positiv anda ge

Låt spelarna själva

- uppfatta vad som händer
- värdera sina alternativ
- besluta vad som ska göras
- agera utefter sitt beslut

återkoppling både på spelarnas bra och mindre bra ageranden. Detta kan göras direkt när det händer (främst bra ageranden), i halvtid eller efter matchen.



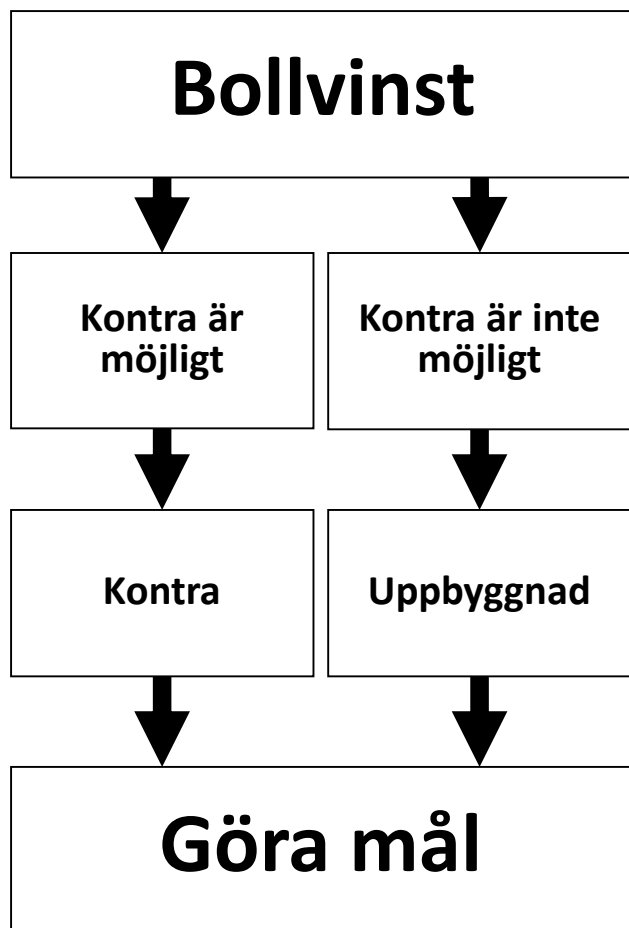
FOTBOLL ÄR ENKELT



NIVÅ 4

(15-19 år)

Anfallsspel



Försvarsspel





Vill du veta mera?



FÖRDJUPA DIG I SPELARUTBILDNINGSPLANEN!

Information om spelarutbildningsplanen i Småland finns på:

<http://www.smalandsfotbollen.se/spelarutbildning/svenska-ffs-spelarutbildningsplan/>

Fördjupad teori och fler övningar från Svenska Fotbollförbundet finns på:

<http://www.fogis.se/spelarutbildning>

GÅ TRÄNARUTBILDNING!

Information om tränarkurser som arrangeras av Smålands FF:

<http://www.smalandsfotbollen.se/utbildning-tranare/>

DELTA PÅ SMÅLAND FF: S OLIKA UTBILDNINGSLÄGER!

För pojkar och flickor från 13 år och uppåt

<http://www.smalandsfotbollen.se/spelarutbildning/>

FRÅGOR?

Frågor om tränarutbildning och SvFF:s spelarutbildningsplan besvaras genom mail av: rebin.mardan@smalandsfotbollen.se

Frågor om utbildnings- och distriktslagsläger besvaras genom mail av: johanna.karlsson@smalandsfotbollen.se

