



Östergötlands
Fotbollförbund

SPELARUTBILDNINGSPPLAN

ÖSTERGÖTLANDS FOTBOLLFÖRBUND



Östergötlands
Fotbollförbund

RESPEKT I FOTBOLL



SISU
Idrottsutbildarna



Östergötlands
Fotbollförbund





Östergötlands
Fotbollförbund

NIVÅ 4

Fotboll för pojkar och flickor 15-19 år



Östergötlands
Fotbollförbund

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Fakta spelarutbildningsplan SvFF	2
Fakta spelarutbildningsplan SvFF Nivå 4	3
Fakta spelarutbildningsplan ÖFF 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


RESPEKT I FOTBOLL



SPELARUTBILDNINGSPLAN

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 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

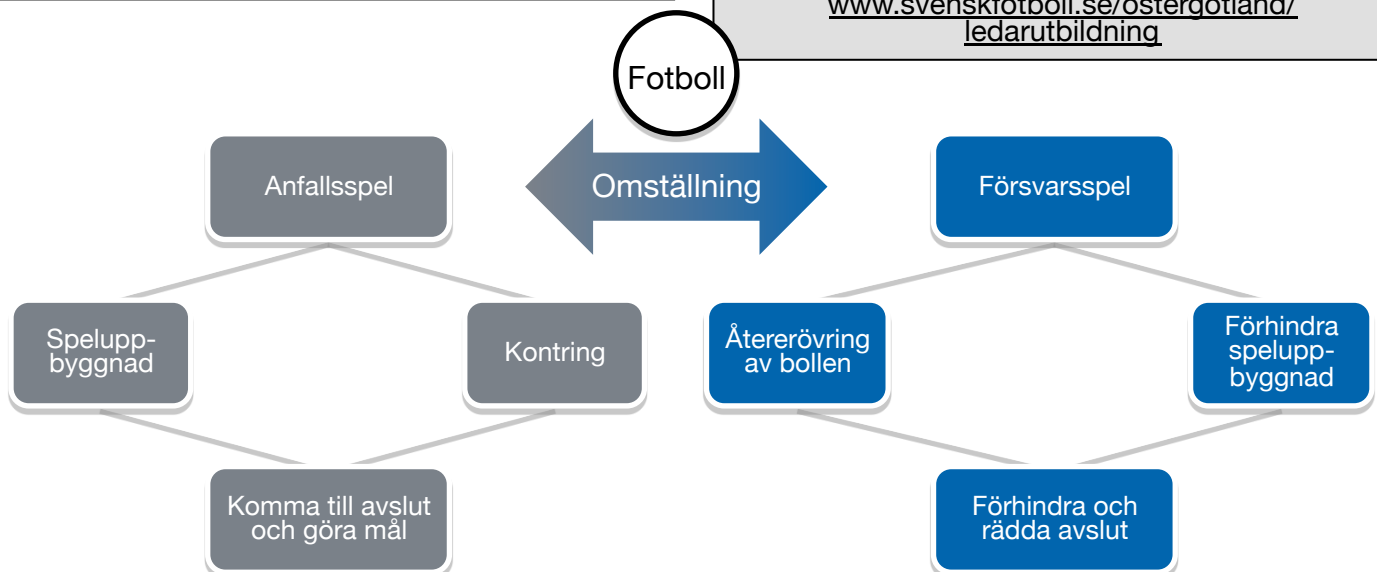
Östergötlands Fotbollförbund bedriver utbildningar i spelarutbildningsplanen som genomförs på beställning i distriktets klubbar. För att som ledare få full effekt av spelarutbildningsplanen behöver man dock även komplettera med att gå SvFF:s kurser. För intresserade ledare finns det även mer omfattande teori samt flera övningar för spelarutbildningsplanen att hämta på Svenska Fotbollförbundets hemsida. Se rutorna nedan.

Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan

Med mer teori och fler övningar finns på:
www.svenskfotboll.se/spelarutbildning

Vill du lära dig mera? – gå ledarutbildning

Information om kurser och datum för ÖFF: s tränarutbildningar finns på:
www.svenskfotboll.se/ostergotland/ledarutbildning





SPELARUTBILDNINGSPLAN

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET NIVÅ 4



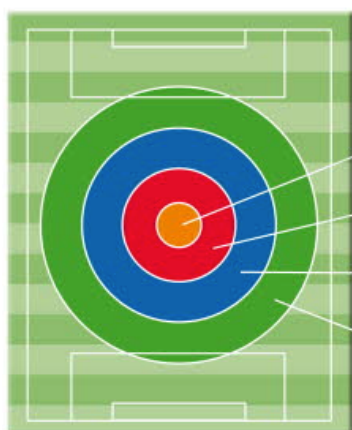
Enligt Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan innefattar nivå 4 15-19 åringar och nivån kallas för "träna för att prestera". På nivå 4 börjar spelarna att se och förstå helheten i fotboll och det är det lagom att introducera omställning och skillnaden mellan kontring/uppbyggnad och återerövring/förhindra 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.

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).



- Spelaren**
Individuellt spel
- Medspelare nära**
Kollektivt spel med få spelare
- Medspelare långt ifrån**
Kollektivt spel med flera spelare
- Medspelare längst ifrån**
Kollektivt spel med hela laget

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.
- ✓ Individerna värderar oberoende högt.
- ✓ Full förståelse och accepterar behovet av regler, normer med mera.

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.

Tränarstil för nivå 4

- ✓ 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.



Östergötlands
Fotbollförbund

SPELARUTBILDNINGSPLAN

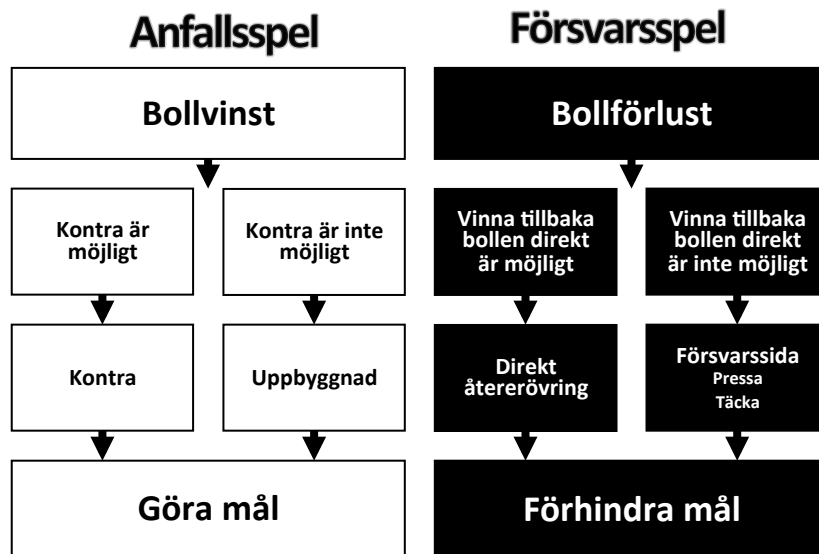
ÖSTERGÖTLANDS FOTBOLLFÖRBUND NIVÅ 4



Östergötlands
Fotbollförbund

Östergötlands Fotbollförbund jobbar med spelarutbildningsplanen enligt SvFF: s principer. 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. Östergötland har även tagit fram ett häfte med exempelträningar för varje nivå, där träningarna bygger på någon av delarna i "fotboll är enkelt" för nivån.

FOTBOLL ÄR 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*.

HÄFTETS UPPLÄGG

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.



Östergötlands
Fotbollförbund

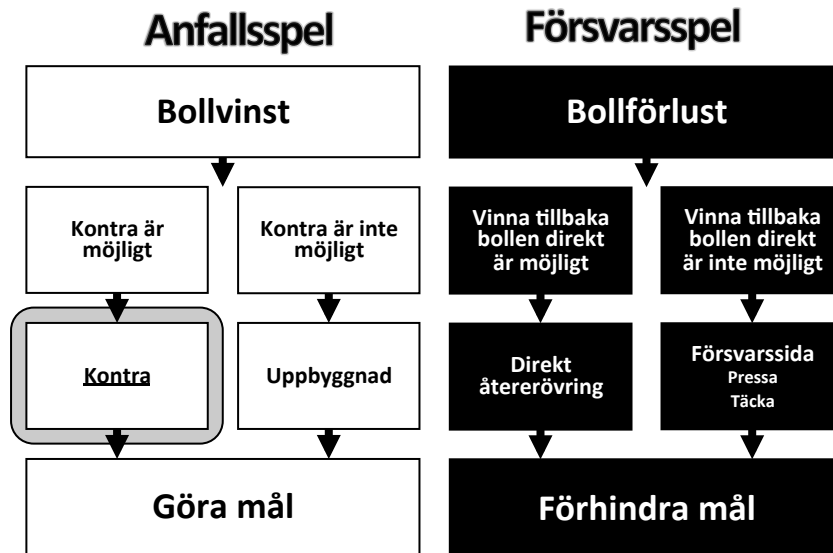
ANFALLSPEL

KONTRING



Östergötlands
Fotbollförbund

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 oorganisationen 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

KONTRING

VAD

Kontring

VARFÖR

För att anfalla när motståndarna är oorganiserade

HUR

- 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

8-16 spelare, 2 bollar + reservbollar, yta 50 x 40 m, 6 koner, 2 färger västar. Gör 2 ytor om antalet spelare överstiger 16.

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 anfalla när motståndarna är oorganiserade

HUR

- 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

8-16 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50 x 40 m, 6 koner, 2 färger västar. Gör 2 ytor om antalet spelare överstiger 16.

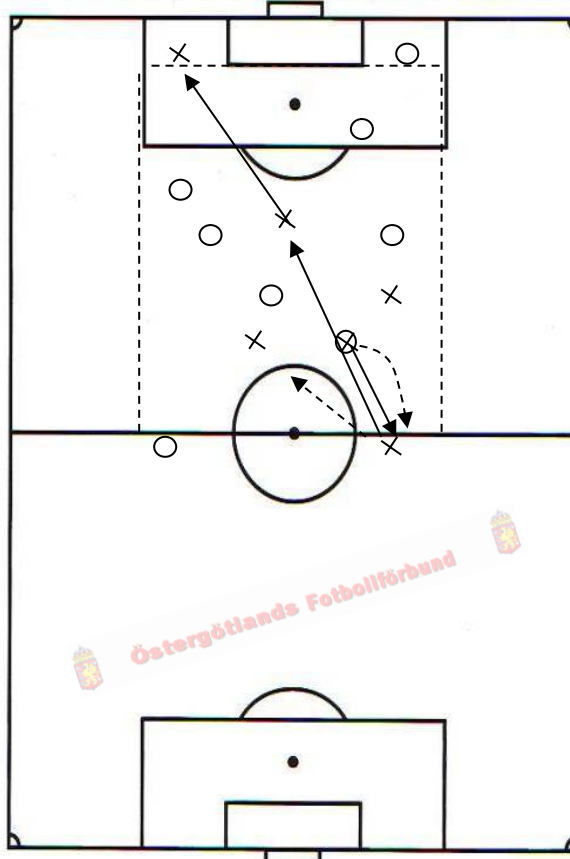
Anvisning

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



KONTRING

VAD

Kontring

VARFÖR

Anfalla och göra mål när motståndarna är oorganiserade

HUR

- 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. Gör 2 planer om antalet överstiger 20

Anvisning

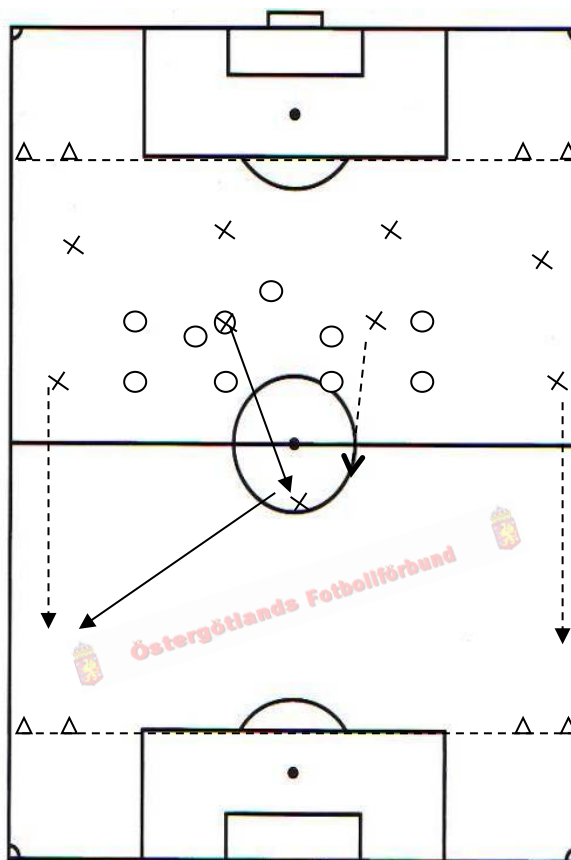
Fritt spel på en planhalva, anfallande lag försöker göra mål i konmålen. 1 fw från försvarande lag på den andra planhalvan. När försvarande lag vinner boll ska de spela upp bollen på fw. Fw får inte själv göra mål utan måste passa djupledslöpande medspelare som gör mål i konmålen. Hela laget måste över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

- 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. Gör 2 planer om antalet spelare överstiger 22

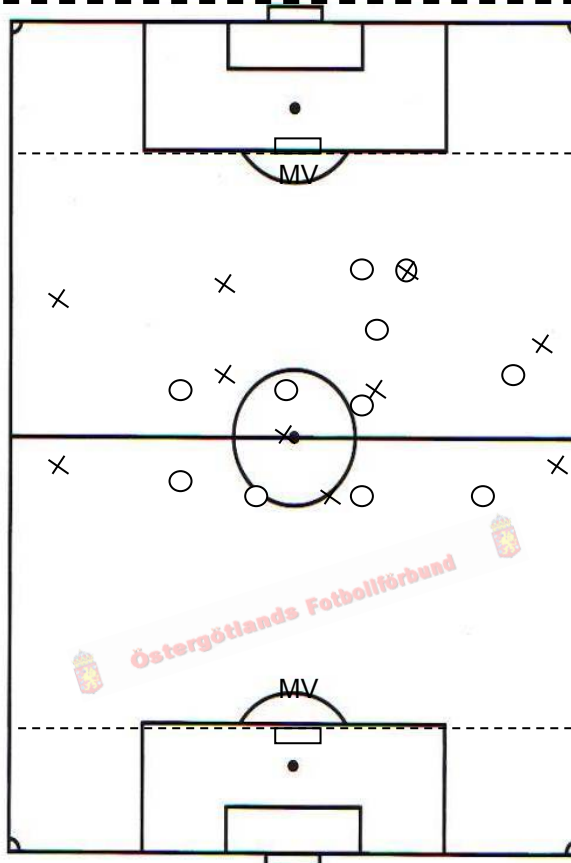
Anvisning

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





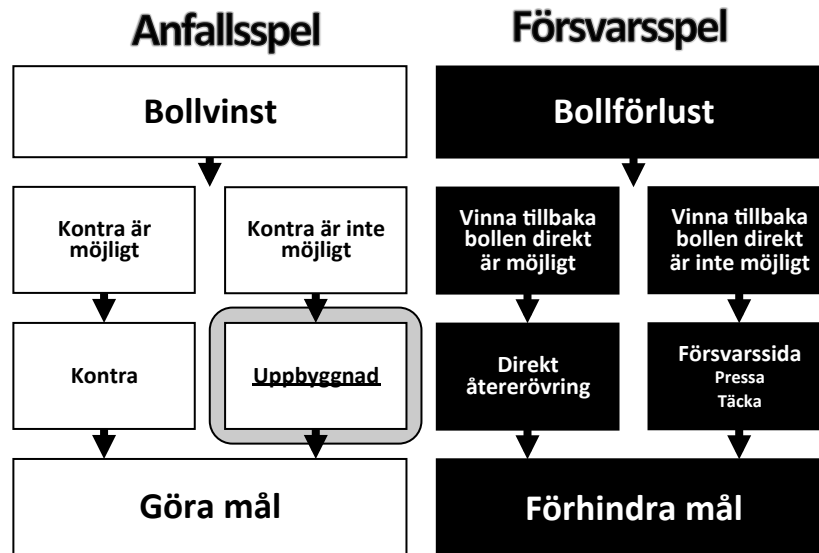
Östergötlands
Fotbollförbund

ANFALLSPEL UPPBYGGNAD



Östergötlands
Fotbollförbund

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

UPPBYGGNAD

VAD

Uppbyggnad

VARFÖR

För att ta sig förbi ett organiserat försvar

HUR

- 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, djupleds-passning och löpning, uppspel-tillbakaspel)

ÖVA

Organisation

8-16 spelare, 2 bollar, yta 50-70 x 40 m, 10 koner, 2 färger västar. Gör 2 ytor om antalet spelare överstiger 16.

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

- 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, djupleds-passning och löpning, uppspel-tillbakaspel)

ÖVA

Organisation

8-16 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50-70 x 40 m, 10 koner, 2 färger västar. Gör 2 ytor om antalet spelare överstiger 16.

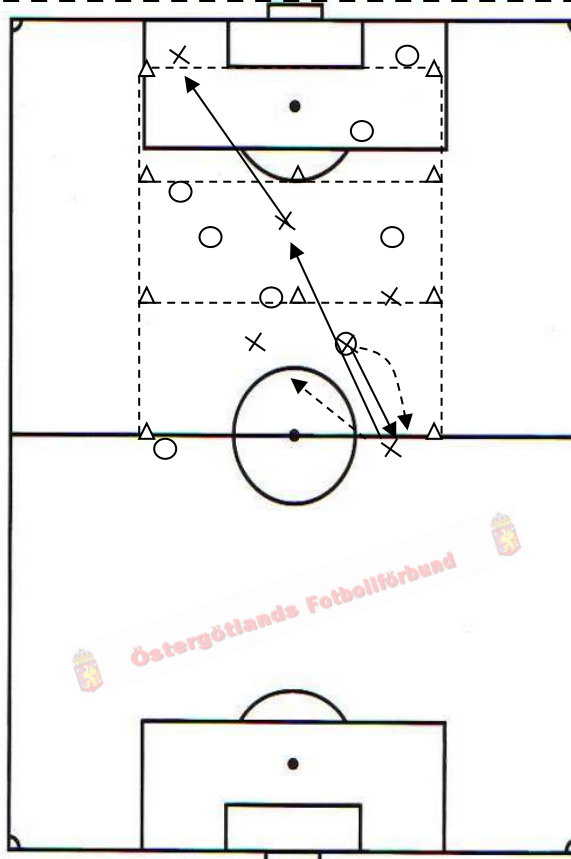
Anvisning

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



UPPBYGGNAD

VAD

Uppbyggnad

VARFÖR

För att ta sig förbi ett organiserat försvar och göra mål

HUR

- 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, spelvändare, kan spela bollen till spelyta 1 och 2)

ÖVA

Organisation

8-16 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 70 x 40 m, 2 mål, 3 färger västar, 10 koner. Gör 2 planer om antalet spelare överstiger 16

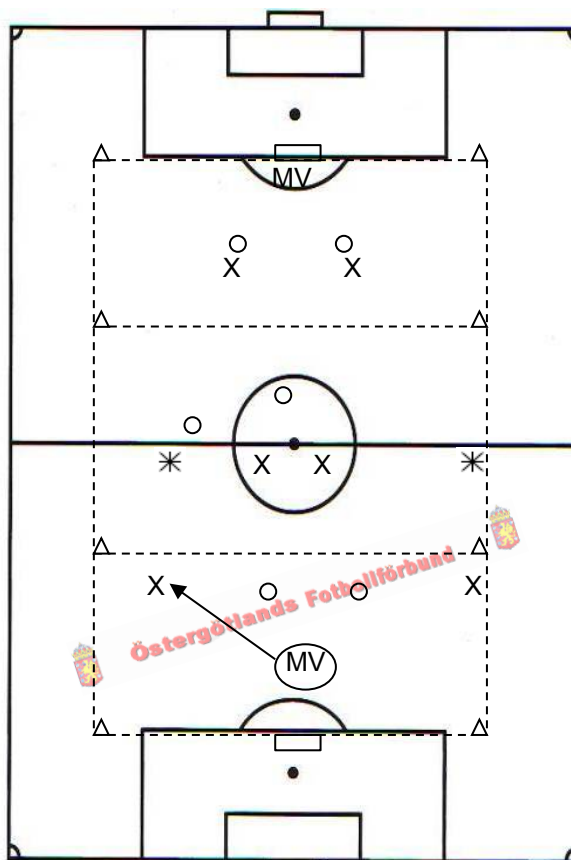
Anvisning

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

- 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, spelvändare, 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

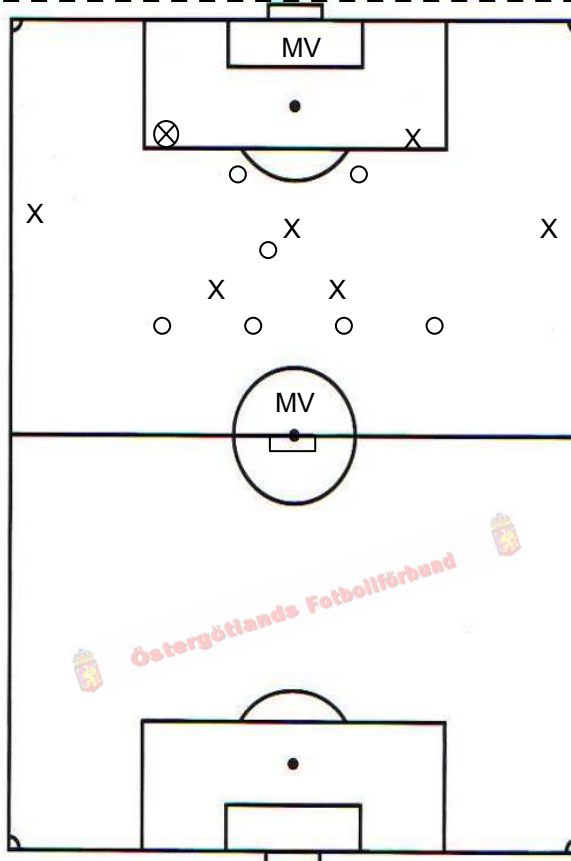
Anvisning

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





Östergötlands
Fotbollförbund

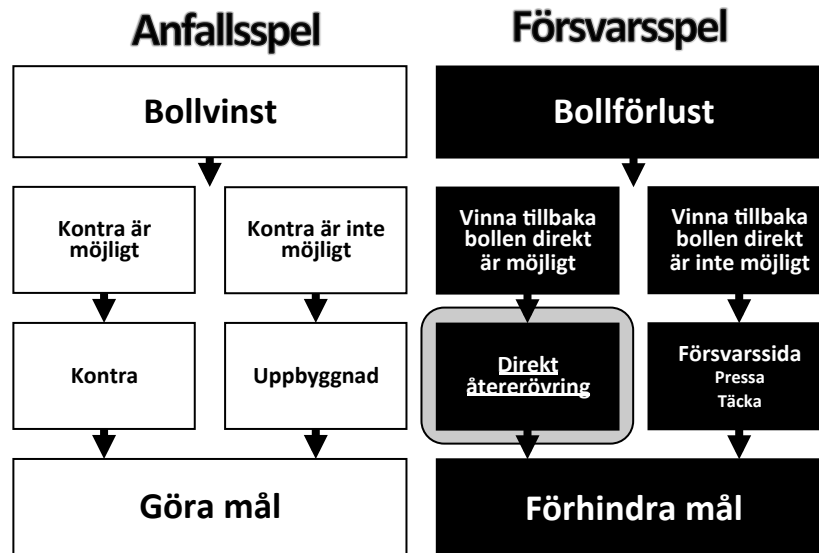
FÖRSVARSSPEL

DIREKT ÅTERERÖVRING



Östergötlands
Fotbollförbund

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

DIREKT ÅTERERÖVRING

VAD

Direkt återerövring

VARFÖR

För att efter bollförlust direkt vinna tillbaka bollen

HUR

- 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

9-17 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30 x 20 m, 4 koner, 3 färger västar. Gör 2 ytor om antalet spelare överstiger 17.

Anvisning

3 lag på samma yta med 1 boll/lag. Bollen passas inom laget med rörelse inom ytan i ca 5 min. Därefter spelar 2 lag mot 1 inom samma yta. Det undertaliga laget försöker att behålla bollen när de vunnit den. Byt undertaligt lag efter 1 min.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



VAD

Direkt återerövring

VARFÖR

För att efter bollförlust direkt vinna tillbaka bollen

HUR

- 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? (erbjuder speldjup bakåt så att pressad spelare kan spela bollen bakåt till MV för spelvändning eller djupledspassning)

ÖVA

Organisation

9-18 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.

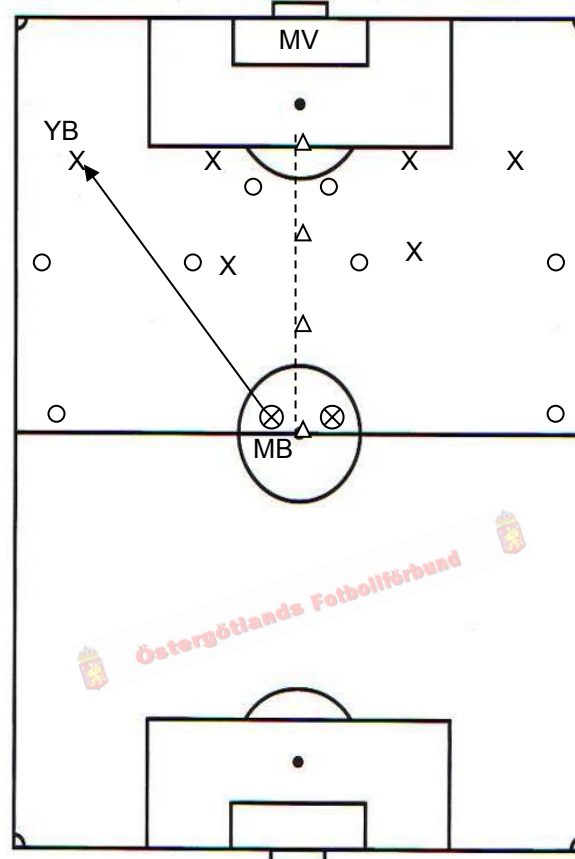
Stegring

Ta bort mittlinjen och spela 10 mot 6 + MV

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



DIREKT ÅTERERÖVRING

VAD

Direkt återerövring

VARFÖR

För att efter bollförlust direkt vinna tillbaka bollen

HUR

- 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 djupledspassning)

ÖVA

Organisation

13- 22 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 55 x 45 m, 2 mål, 3 färger västar, 12 koner

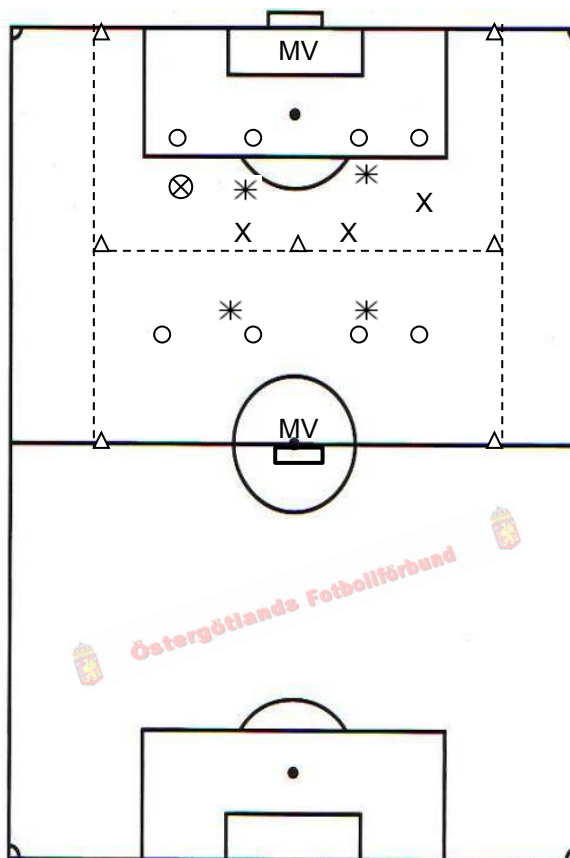
Anvisning

Planen delad i 2 ytor. 3 lag + MV + FW. MF och FW anfaller mot försvarande lag. När försvarande lag vinner bollen ska de spela upp bollen till nya FW och anfalla mot det tredje laget. Efter bollförlust gäller det att ta tillbaka bollen innan den spelas upp på FW. Anfallande lag går ur övningen och ställer upp för försvar i åt motsatt håll efter avslutat anfall. FW anfaller alltid åt samma håll.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



VAD

Direkt återerövring

VARFÖR

För att efter bollförlust direkt vinna tillbaka bollen

HUR

- 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 djupledspassning)

ÖVA

Organisation

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

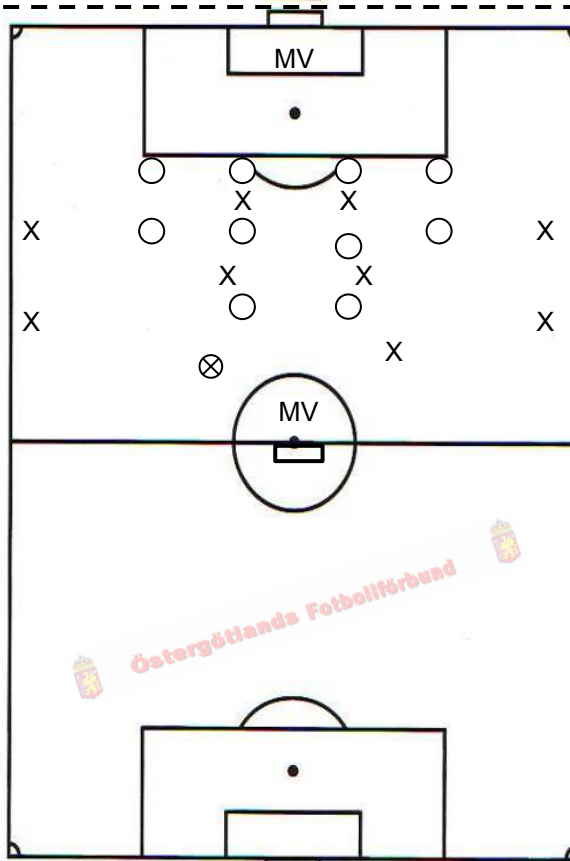
Anvisning

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





Östergötlands
Fotbollförbund

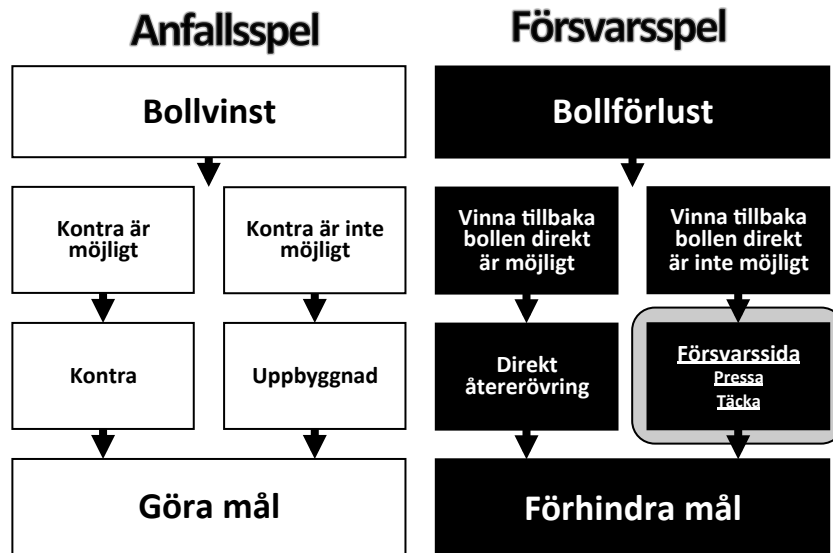
FÖRSVARSSPEL

SAMLAT FÖRSVAR



Östergötlands
Fotbollförbund

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

SAMLAT FÖRSVAR

VAD

Samlat försvar

VARFÖR

För att förhindra mål

HUR

- 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. Använd flera spelare på samma position om ni är fler än 10 spelare.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min

VAD

Samlat försvar

VARFÖR

För att förhindra mål

HUR

- 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

7-13 spelare, 1 boll + reservbollar, 1 mål, 2 färger västar, 4 koner. Gör 2 ytor om antalet spelare överstiger 13.

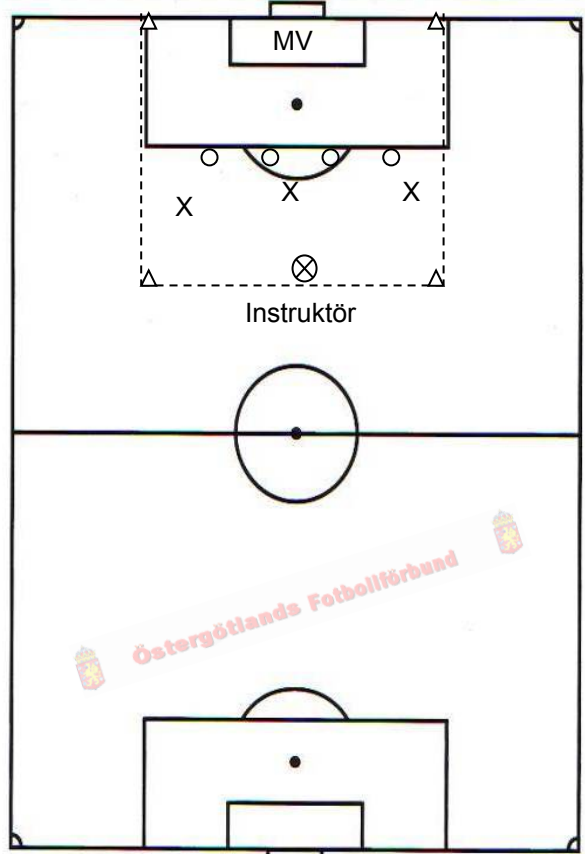
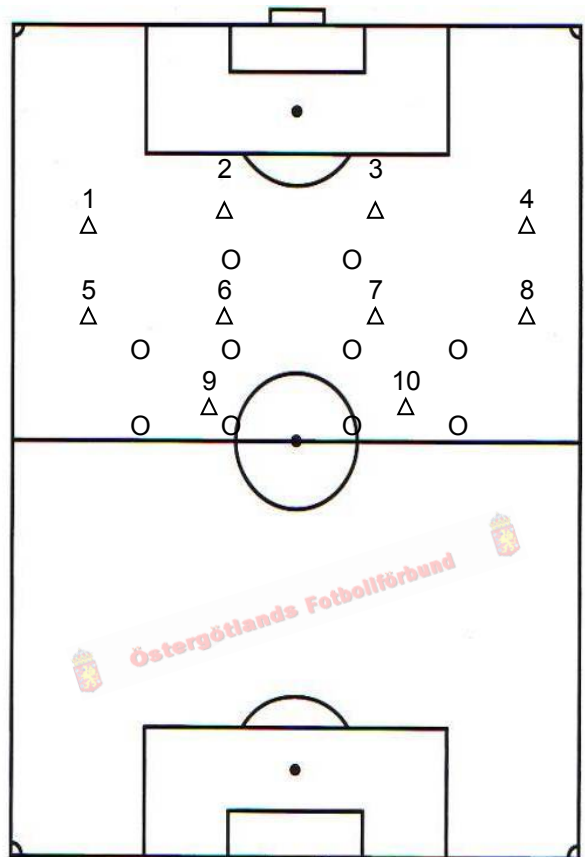
Anvisning

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



SAMLAT FÖRSVAR

VAD

Samlat försvar

VARFÖR

För att förhindra mål

HUR

- 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

14-28 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50 x 40 m,
2 färger västar, 9 koner

Anvisning

2 lag. 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. Nya lag kommer in efter fem anfall

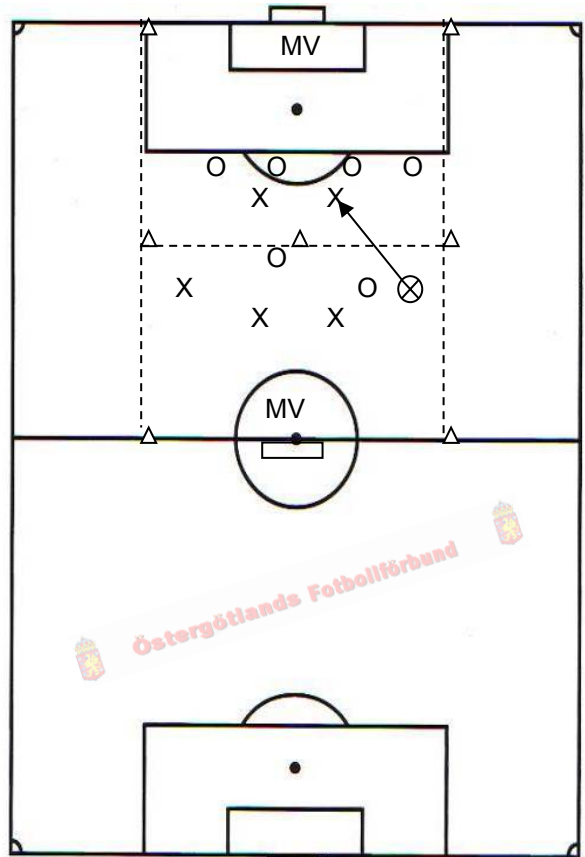
Stegring

Ta bort linjen, låt mittfältarna anfalla

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min



VAD

Samlat försvar

VARFÖR

För att förhindra mål

HUR

- 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

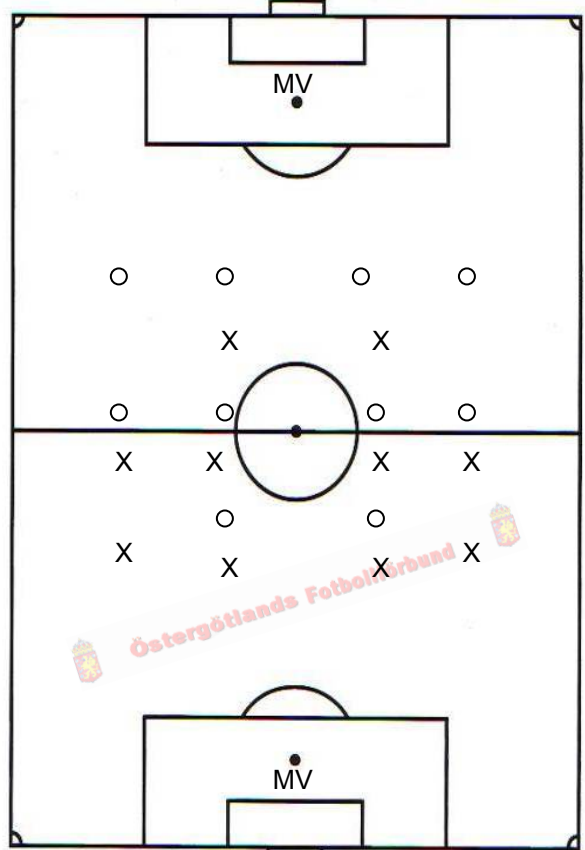
Anvisning

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





Östergötlands
Fotbollförbund

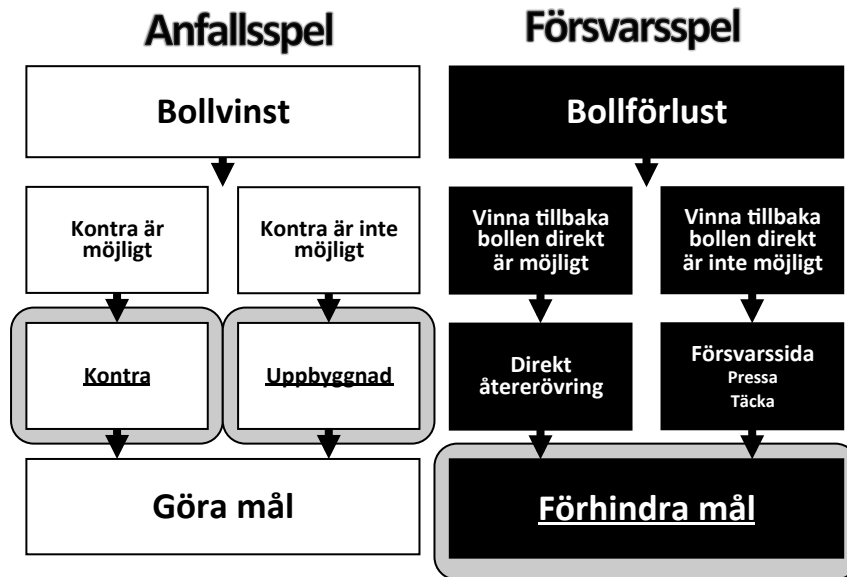
MÅLVAKTSSPEL

ANFALLS- OCH FÖRSVARSSPEL



Östergötlands
Fotbollförbund

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.

MV: IGÅNGSÄTTNING

Kombineras med fördel med träning 1 (kontring)

VAD

Igångsättning

VARFÖR

För att kunna starta anfallsspelet

HUR

- 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

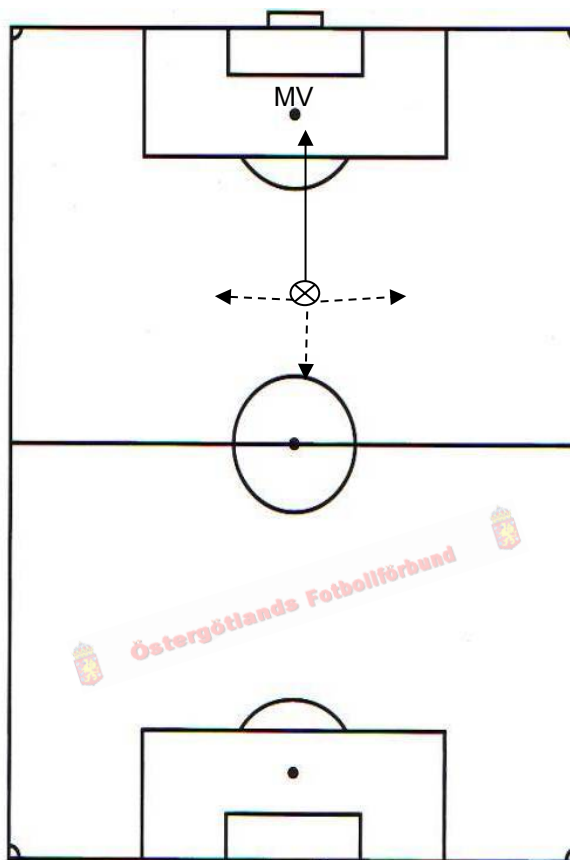
2 spelare, 1 boll + reservbollar

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

- 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

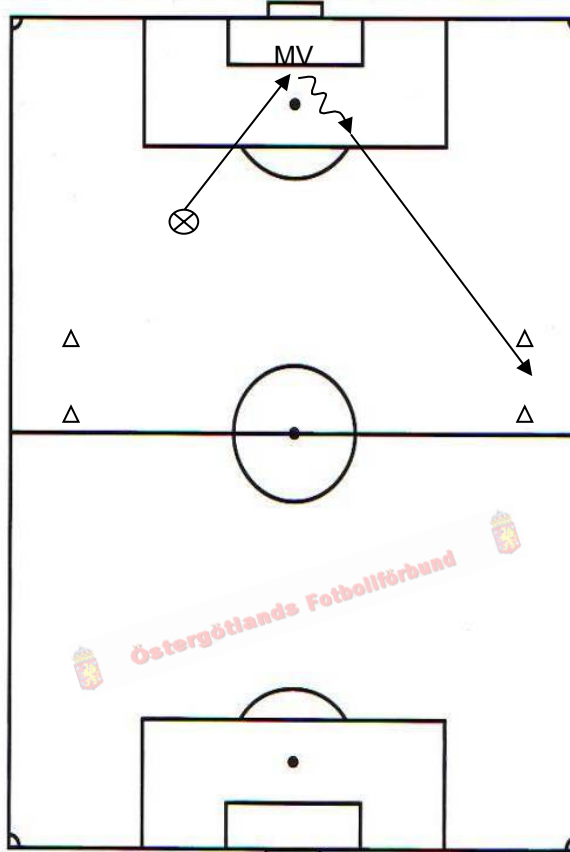
2 spelare, 1 boll + reservbollar, 2 konmål

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.



MV: INLÄGG

Kombineras med valfri träning

VAD

Inlägg

VARFÖR

För att förhindra mål och starta kontringar vid inlägg

HUR

- 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 kontringar vid inlägg

HUR

- 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.



MV: RÄDDA AVSLUT

Kombineras med valfri träning

VAD

Rädda avslut

VARFÖR

För att kunna fånga bollen vid avslut

HUR

- 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

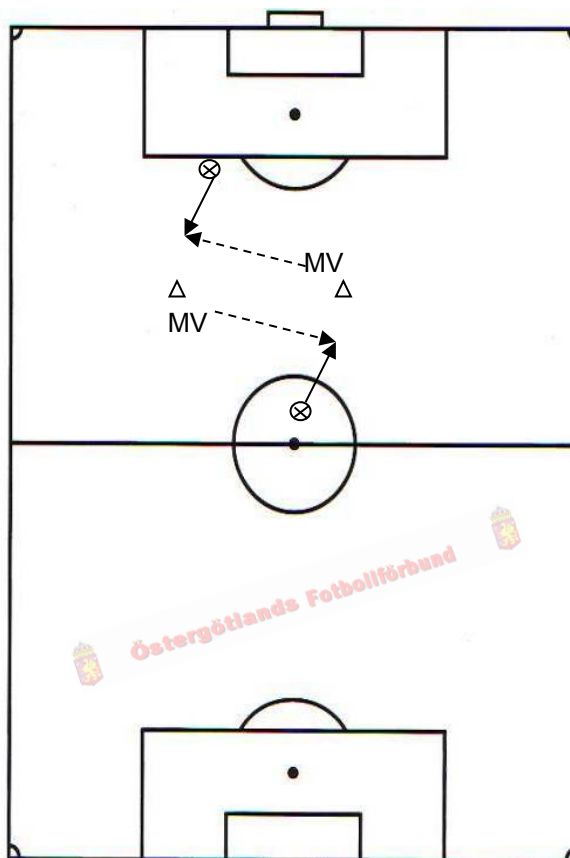
3-4 spelare, 2 bollar + reservbollar, 2 koner

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 sidledsförflyttning. 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

- 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.



MV: DJUPLEDSSPEL / FRILÄGE

Kombineras med valfri träning

VAD

Djupledsspel/friläge

VARFÖR

Förhindra mål vid djupledspassningar och frilägen

HUR

- 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 mitt emot 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

- 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

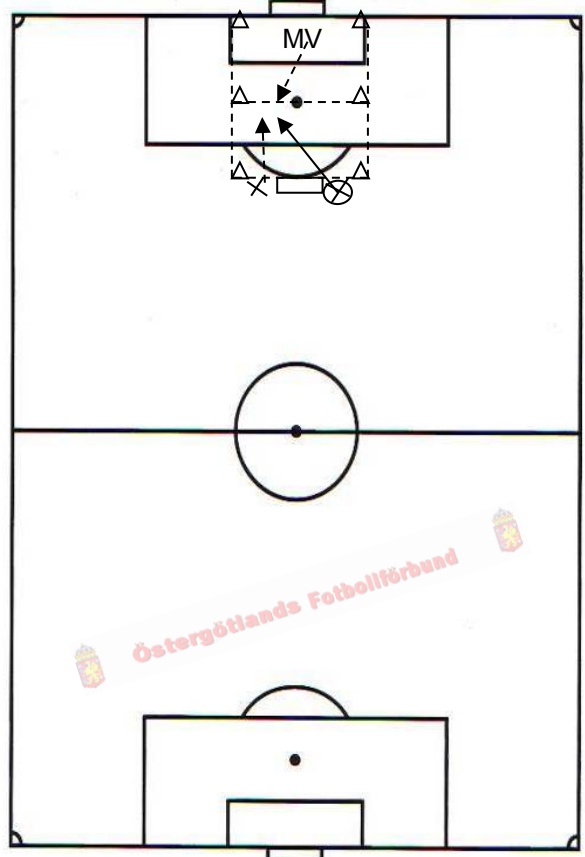
Bollhållare spelar djupledspassning mot anfallare som avslutar på 1 tillslag innan linjen. Byt roller efter 6 avslut.

Stegring

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

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.





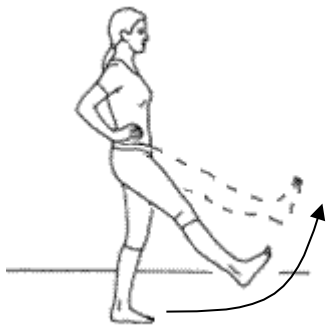
Östergötlands
Fotbollförbund

DYNAMISK RÖRLIGHET



Östergötlands
Fotbollförbund

Genomförs mellan övning 1 och 2 under varje träning



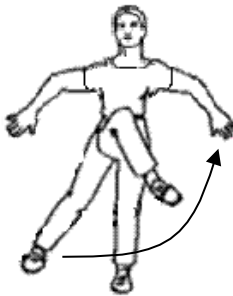
Lårens baksida

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



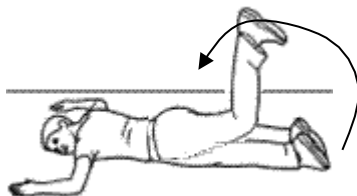
Ljumskar

- ✓ 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.



Östergötlands
Fotbollförbund

KNÄKONTROLL



Östergötlands
Fotbollförbund

Genomförs innan eller efter träning 1-2 gånger 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 knäkontrollprogrammet 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. C på varje övning). På nivå 3 är det lagom att jobba med steg A och B för att gå vidare till Steg C och D på nivå 4. A och B nivån finns i spelarutbildningsplanshäftet för nivå 3 och nedan presenteras nivå C och D. 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.

C. Fotmarkering

Stå på ett ben med händerna på höfterna. Gör en knäböj med god kontroll på knäet och markera i luften med andra foten klockan 12-2-4-6. 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 8-5 reps

D. Diagonalrörelse

Stå på ett ben med bollen i händerna. Böj ner och nudda med bollen i marken utanför foten. Vänd tillbaka diagonalt framför kroppen och sträck upp armarna ovanför huvudet. Följ bollen med blicken.

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).

C. En fot på bollen

Ligg på rygg med böjda knän och en fot på bollen och den andra i luften. Armarna längs sidorna på marken. Spänn magen och skinkorna. Pressa foten mot bollen och lyft bäckenet. Rak rygg!

3 x 8-15 reps

D. En fot i marken

Ligg på rygg med böjda knän och en fot i marken och den andra i luften. Ha armarna längs med sidorna med 90 graders vinkel i armbågarna, skjut ifrån med den fot som har markkontakt och växla fot i marken genom att landa på den andra.

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.

C. Armarna framför kroppen

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

3 x 8-15 reps

D. Raka armar och upp på tå

Gör likadant som i C men när du går upp till utgångsläget, fortsätt upp på tå och håll kvar en kort stund med god balans och stabil rygg.

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.



Östergötlands
Fotbollförbund

KNÄKONTROLL



Östergötlands
Fotbollförbund

Genomförs innan eller efter träning 1-2 gånger 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.

C. Magläge med fotförflyttning

Ligg på mage med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och fötterna (tåspetsarna) i marken. Flytta sedan fötterna utåt och inåt växelvis och bibehåll god bålstabilitet.

15 – 30 sekunder

D. Sidliggande höftlyft

Ligg på sidan med tyngden på underarmen och ena foten. Håll armbågen i en rak linje under axeln. Den andra armen på höften eller rakt upp. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bålen från marken. Håll kroppen i en rak linje med god bålstabilitet.

5-10 ggr per sida

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.

C. Raka armar över huvudet

Stå med raka armar över huvudet och en boll i händerna. Kliv framåt i ett utfallssteg och vänd direkt tillbaka till utgångsposition istället för att gå framåt (jobba fram och tillbaka på stället). Vid varje utfallssteg ska vändningarna vara snabba och med god bålstabilitet.

3 x 8-15 reps

D. I sidled med armarna framför kroppen

Stå med fötterna axelbrett och håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör ett utfallssteg i sidled genom att lägga tyngden på det yttre benet och gör en knäböj. Sträck samtidigt det andra benet rakt i sidled.

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.

C. Utfallshopp framåt

Jogga med snabba fötter på stället och gör ett utfallshopp framåt med kontrollerad landning och god bålkontroll. Frys landningen och stå kvar en kort stund.

5-10 gånger per ben

D. Riktningförändring

Likadant som i C, men med den skillnaden att du ändrar riktning med ett franskjut och utfallshopp i 90 grader med kontrollerad landning och god bålkontroll. Frys som i C.

5-10 gånger per ben

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.



Östergötlands
Fotbollförbund

MATCHENS GENOMFÖRANDE



Östergötlands
Fotbollförbund

Träningsarnas tema bygger på skissen "Fotboll är enkelt" som finns utformad för respektive nivå. Skissen för nivå 4 finns på nästa sida. För maximal inläring ska skissen användas 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. Glöm inte att koppla matchen till den av rutorna ni tränat under veckan!

INNAN MATCHSAMLING

- 1) Stäm av matchtid och plats med motståndarens ledare. Diskutera även hur ni tillsammans kan göra matchen till en bra utbildning. T.ex. matcha era just nu bästa spelare mot varandra på samma kant.
- 2) Kalla ett antal spelare som gör att alla som ska vara med kan få rikligt med speltid. Ofta är 3-4 avbytare lagom på 11-manna. Låt spelarna turas om med att stå över matcher om ni är flera spelare i ert lag.
- 3) Förbered vilka byten som ska göras med utgångspunkt att alla ska spela minst 2/3 av matchen.
- 4) Förbered vad som ska sägas i matchgenomgången.

MATCHGENOMGÅNG

- 1) Inled med några positiva tankar kring matchen.
- 2) Berätta vilka som startar matchen i de olika positionerna och att byten kommer att göras efter 1/3 och 2/3 av matchen. **OBS!** Låt spelarna turas om med att spela från start.
- 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 gör vi och hur agerar vi om det är möjligt att kontra vid bollvinst? (kontrar på ytan bakom motståndarnas ytterback, direkt eller via spelyta 2).
 - b) Vad gör vi och hur agerar vi om det inte är möjligt att kontra vid bollvinst? (uppbyggnadsspel med tålmod där vi strävar efter att spela oss igenom en spelyta åt gången).
 - c) Vad gör vi och hur agerar vi om det är möjligt att direkt ta tillbaka bollen efter bollförlust? (direkt återerövring genom att direkt sätta press på bollhållaren).
 - d) Vad gör vi och hur agerar vi om det inte är möjligt att ta tillbaka bollen direkt? (snabbt springa på försvarssida och samla laget, när laget är samlat jobbar vi med press och täckning).
- 4) Tryck extra på den av rutorna eller den del av någon ruta som ni har tränat på i veckan.
- 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

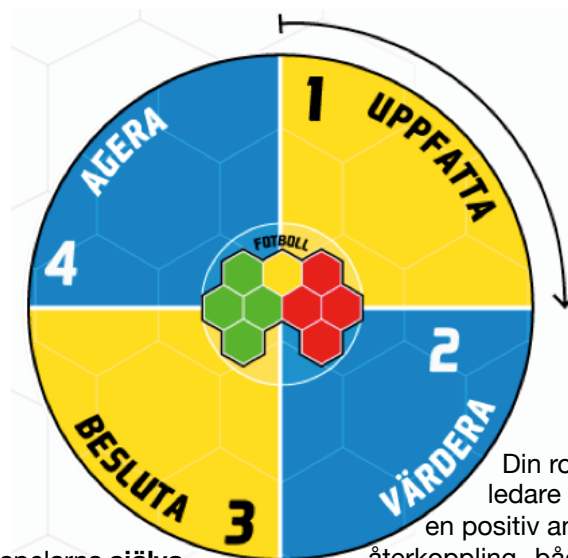
Ge målvakten lite utrymme i varje ruta med fokus på veckans målvaktstema. Uppmuntra målvakten till att kommunicera med utespelarna och jobba aktivt med sitt positionsspel både i anfalls- och försvarsspel. Låt 2 fasta målvakter turas om att spela.

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) Sammanfatta de **tre** viktigaste sakerna 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.*



Låt spelarna själva

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

Din roll som ledare är att i en positiv anda ge

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



Östergötlands
Fotbollförbund

FOTBOLL ÄR ENKELT

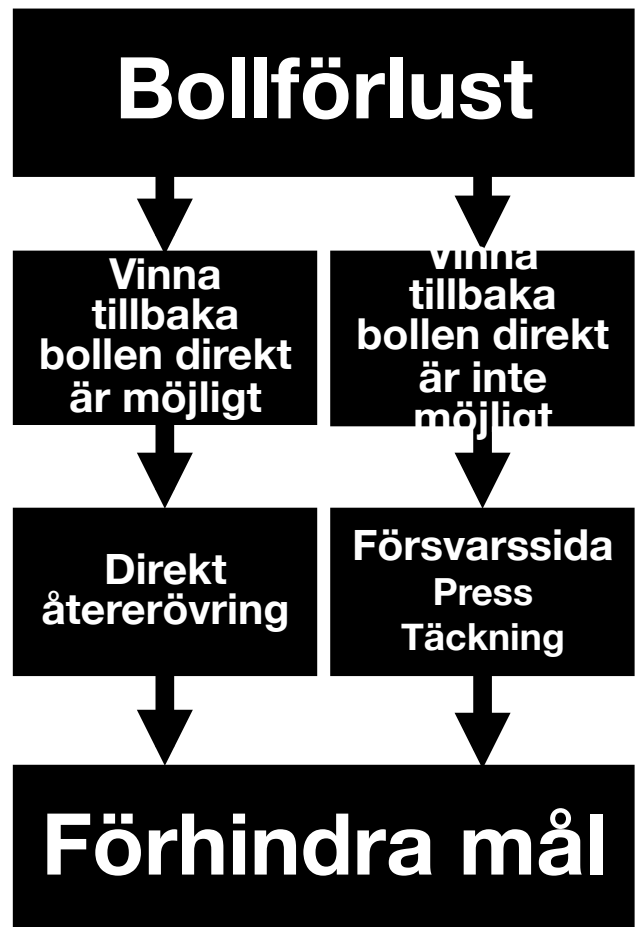
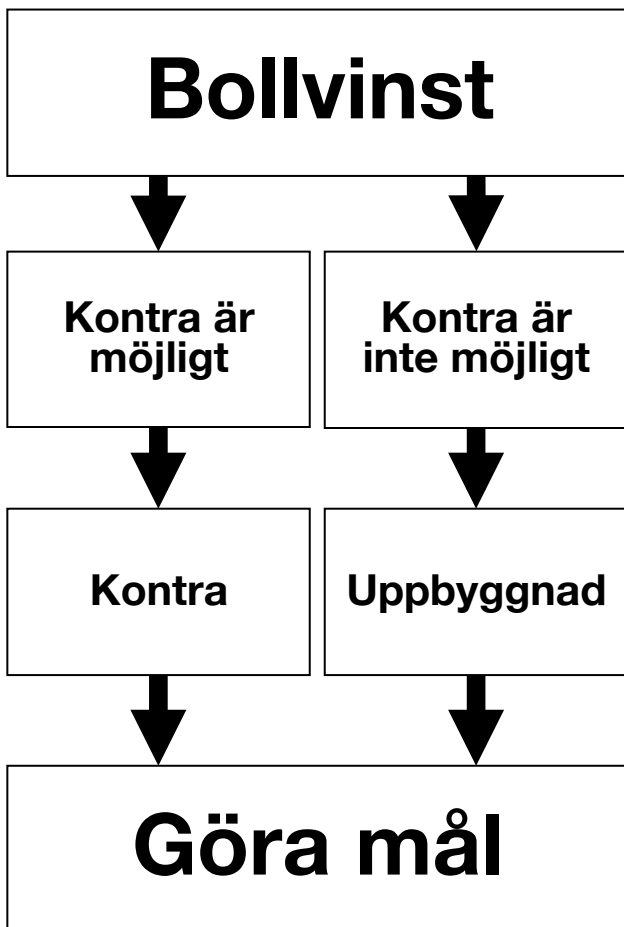
NIVÅ 4 (15-19 ÅR)



Östergötlands
Fotbollförbund

Anfallsspel

Försvarsspel



RESPEKT I FOTBOLL

RIKTLINJER ÖSTERGÖTLANDS FOTBOLLFÖRBUND NIVÅ 4, 16-19 ÅR

	16 ÅR	JUNIOR (17-19 ÅR)
Serier	Nivå 4, P16 Nivå 4, F16	Nivå 4, Pojkjunior (t.o.m. 19 år) Nivå 4, Flickjunior (t.o.m. 18 år)
Serieform	Seriespel	Seriespel
Spelform	11-manna	11-manna
Speltid	2x40 min	2x45 min
Bollstorlek	5	5
Antal spelare i matchtrupp	14	14
Speltid per spelare/match	Minst 40 min (1/2 matchen)	Minst 45 min (1/2 matchen)
Fotbollssäsong	februari-oktober	februari-oktober
Träningar/vecka fotboll	1-5	1-6
Cuper/läger fotboll	1-2 st, 3-7 dagars	1-2 st, 2-7 dagars
Futsalsäsong	november-februari	november-februari
Träningar/vecka futsal	1 till 3	1 till 3
Cuper/läger futsal	2-3 st, 1-2 dagars	2-3 st, 1-2 dagars
Utbildning ledare	S.U.P. Leda laget i träning S.U.P. Leda laget i match	UEFA B
Utbildning spelare	Föreningsträdet – Framtiden	Leda laget i träning nivå 1-2 + 3-4
Övriga aktiviteter	ÖFF: s Positionsläger (juli/aug)	Ledare Landslagets Fotbollskola
Övriga tävlingar	DM i fotboll DM i futsal	DM i fotboll (17 år) DM i futsal (17 år)

ÖFF:S LÄGER

www.svenskfotboll.se/ostergotland/lager

Positionsläger, 14-16 år

På positionsläget får man specialträning i de egenskaper som är viktigast i sin position. Egna träningsprogram för målvakter, backar, mittfältare och forwards. Läget vänder sig till 14-15 åringar och arrangeras 28-30/7 2015.

Sportlovsläger, 15-16 år

Läget har ett individuellt fokus och träningarna består av flera olika teman där man utefter sina behov väljer ett tema per träning. Läget arrangeras nästa gång under sportlovet 2016.

LEDARUTBILDNING

Alla ledare bör under nivå 2 genomgå SvFF: s första ledarutbildning som heter C-Diplom. På nivå 3 går man vidare till B-Diplom vars innehåll fokuserar på fotboll för 13-19 åringar. I slutet av nivå 4 rekommenderar ÖFF att man även går UEFA B som som är riktad sig till seniorfotbollen och arrangeras lokalt i distriktet. På länken finns mer information om utbildningen samt kurstillfällen i Östergötland: www.svenskfotboll.se/ostergotland/ledarutbildning

SPELARUTBILDNINGSPLANEN

Fördjupad teori och flera övningar från Svenska Fotbollförbundet finns på: fogis.se/spelarutbildning

Mer information om jobbet med spelarutbildningsplanen i Östergötland finns på: www.svenskfotboll.se/ostergotland/spelarutbildningsplan

På nivå 4 rekommenderar ÖFF även att spelarna utbildar sig spelarutbildningsplanen och får testa att vara ledare vid t.ex. Landslagets Fotbollsskola.



Kontakta din lokala SISU-konsulent för den teoretiska spelarutbildningen

www.sisu.nu