

SPELARUTBILDNINGSPPLAN



Östansbo IS

Inledning

Östansbo IS vill ge stöd till alla ledarna vid planering och genomförande av barn- och ungdomsverksamhet inom föreningen och har därför tagit fram en Spelarutbildningsplan för fotboll.

Det som beskrivs i denna spelarutbildningsplan bygger på rekommendationer från SvFF:s (Svenska Fotbollsförbundets) utbildningsmaterial. För att ta del av och förstå Östansbo IS spelarutbildningsplan förutsätter det att du som ledare deltar i de utbildningar som anordnas av Östansbo IS och Dalarnas FF som handlar om SvFF ledar- och spelarutbildningsplaner.

Syftet med vår spelarutbildningsplan är att alla ledare i föreningen skall ha samsyn kring hur vi kan utbilda fotbollsspelare i Östansbo IS. Vi tar hänsyn till barn och ungdomars mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till exempelvis deras fysiska, psykiska och sociala förutsättningar.

Det synsätt som genomsyrar Östansbo IS barn- och ungdomsverksamhet är i grunden samma som "Fotbollens Spela, lek och lär". Därigenom bygger Östansbo IS verksamhet på ett barnrättsperspektiv, vilket innebär att barnet/ungdomens bästa alltid sätts i första rum och utgångspunkten är barns rättigheter och lika värde.

Målet är att spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

Vår verksamhet ska genomsyras av omtanke och glädje och ge barn och ungdomar möjlighet att utvecklas i sin idrott. Östansbo IS vill att alla barn ska tycka det är kul att komma till och gå hem från en aktivitet i föreningens regi.

Spelarutbildningsplan

Östansbo IS rekommendationer för övergripande planering i de olika spelformerna.

	5 – 7 år 3 mot 3	8 – 9 år 5 mot 5	10 – 12 år 7 mot 7	13 – 14 år 9 mot 9	15 – 19 år 11 mot 11
Antal träningar i veckan	1	1 – 2	2 – 3	2 – 4	2 – 7 (not 3)
Träningens längd	60 min	60 – 75 min	60 – 90 min	60 – 90 min	60 – 90 min
Antal matcher	2-5 poolspel/cuper per spelare. Alla i närområdet.	2-6 poolspel/cu- per per spe- lare. Alla i när- området.	Max 1,5/vecka och spelare i snitt under sä- song. (not 1)	Max 1,5/vecka och spelare i snitt under sä- song. (not 1)	Max 1,5/vecka och spelare i snitt under sä- song. (not 1)
Spelarutbildning	-	-	-	Kostutbildn.	-
Ledarutbildning	SvFF D SFU 3 mot 3 (not2)	SvFF D SvFF Mv D SFU 5mot5 (not2)	UEFA C SvFF Mv D SFU 7mot7 (not2)	UEFA C SvFF Mv C SFU 9mot9 (not2)	UEFA B UEFA Youth B SvFF Mv C SFU 11mot11 (not2)
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär	Fotbollens Spela Lek och Lär	Fotbollens Spela Lek och Lär	Fotbollens Spela Lek och Lär	Fotbollens Spela Lek och Lär

Not 1: Vid cuper med justerad speltid kan flera matcher spelas på kortare tid.

Not 2: SvFFD = Tränarutbildning D, UEFA C = Tränarutbildning UEFA C, SvFF MV D = Målvaktstränarutbildning, SFU = Spelformsutbildning.

Not 3: Inklusive skolträningar och andra idrotter.

Spelformer

I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller gemensamma spelformer och spelregler. Spelformerna är framtagna med spelarnas bästa i fokus, och målsättningen är att öka delaktighet, spelglädje och lärande.

Spelarutbildningsplanens i Östansbo IS fotboll har ett avsnitt för varje spelform och som ger bra vägledning för vad som kan prioriteras i olika åldrar. Spelformerna är framtagna med spelarnas bästa i fokus, och målsättningen är att öka delaktighet, spelglädje och lärande.

Följande spelformer gäller:

Spelarutbildningsplan				
3 mot 3 6-7 år Individuellt spel	5 mot 5 8-9 år Spel med närmaste spelare	7 mot 7 10-12 år Kollektivt spel med få spelare	9 mot 9 13-14 år Kollektivt spel med flera spelare	11 mot 11 15- år Kollektivt spel med hela laget

Spelet som utgångspunkt

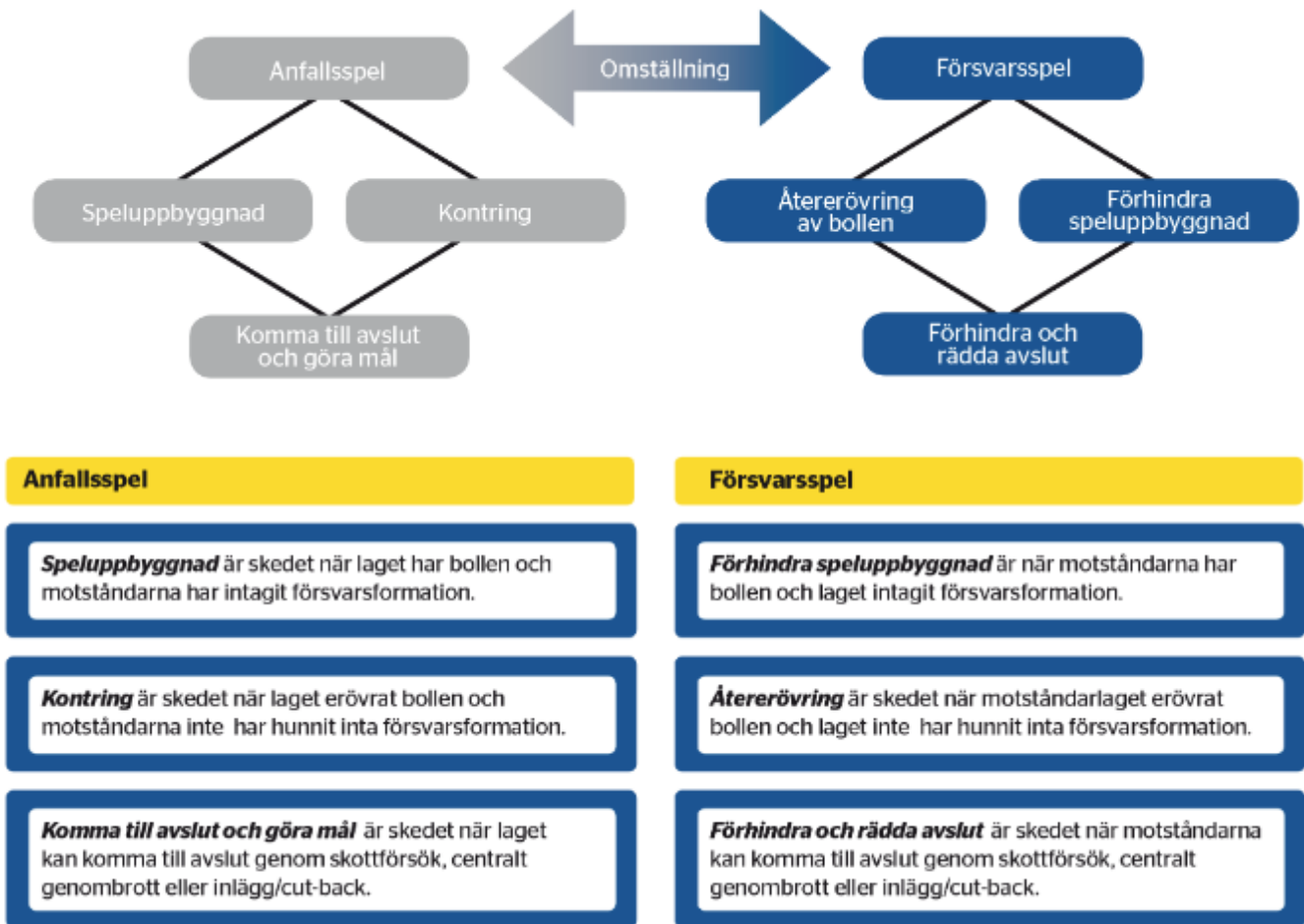
Spelarutbildningsplanen är skapad med spelet som utgångspunkt. Det innebär att de rekommendationer som presenteras bygger på hur spelet ser ut i respektive spelform och åldersgrupp.

Spelets skeden

Den första uppdelningen av spelet är anfallsspel och försvarsspel. Anfallsspel är när laget har bollen, och spelet går ut på att göra mål. Försvarsspel är när motståndarna har bollen, och spelet går ut på att ta bollen och därmed förhindra att motståndarna gör mål. Alla spelare i det lag som har bollen spelar anfallsspel, och alla spelare i det lag som inte har bollen spelar försvarsspel. Däremellan sker omställningar.

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har SvFF förslagit en prioritering för varje skede för laget att förhålla sig till. **Varje lag kan sedan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade prioriteringarna som grund.**

Spelarutbildningsplan



Anfallsspelet delas upp i speluppbyggnad och kontring vilka båda syftar till att ta sig till skedet komma till avslut och göra mål.

Försvarsspelet delas upp i att förhindra speluppbyggnad, återerövring och förhindra och rädda avslut. Alla försvarsskeden går ut på att ta bollen där förhindra speluppbyggnad och återerövring annars kan leda till att laget tvingas övergå till skedet förhindra och rädda avslut.

Denna uppdelning kallas för spelets skeden och blir successivt tydligare i spelet ju äldre spelarna är.

I spelarutbildningsplanen har SvFF valt att introducera samtliga skeden först i spelformen 7 mot 7. I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 är skedena färre för att spelet ska vara enklare att förstå – det kan vara svårt för unga spelare att skilja mellan exempelvis kontring och speluppbyggnad.

SPELFORM

3 MOT 3





Så spelar och tränar vi 3 mot 3 (5-7 år) i Östansbo IS

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget

Färdigheter för laget



Färdigheter för spelaren

Driva
Vända
Skjuta

Färdigheter för spelaren

Bryta



Extra färdigheter för målvakten

Extra färdigheter för målvakten

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (5-7 år)

Vårsäsong: Maj – Juni

Höstsäsong: Augusti - September

Antal träningar per spelare och vecka 1 st

Träningens längd 60 minuter

Träningens innehåll Stationsträning med hög aktivitet

Antal matcher per spelare och vecka 2-5 poolspel/cuper per spelare och år

Speltid Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher

Ledartäthet 1 ledare / 6 spelare

Övningar [Övningar 3 mot 3](#)

[FIFA 11+ Kids](#)

Träningspass 3 mot 3 [Träningspass 3 mot 3](#)

SPELFORM

5 MOT 5



Så spelar och tränar vi 5 mot 5 (8-9 år) i Östansbo IS



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 <p>Färdigheter för laget</p> <p>Spelbarhet</p>	<p>Färdigheter för laget</p>
 <p>Färdigheter för spelaren</p> <p>Driva Vända Skjuta Passa</p> <p>Ta emot bollen Utmana, finta och dribbla 1 mot 1</p>	<p>Färdigheter för spelaren</p> <p>Bryta Pressa Markera 1 mot 1</p>
 <p>Extra färdigheter för målvakten</p> <p>Rulla bollen Kasta bollen</p>	<p>Extra färdigheter för målvakten</p> <p>Fånga bollen Kasta sig</p>

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8-9 år)

Vårsäsong: Maj – Juni

Höstsäsong: Augusti - September

Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Övningar	Övningar 5 mot 5 FIFA 11+ Kids
Träningspass	Träningspass 5 mot 5

SPELFORM

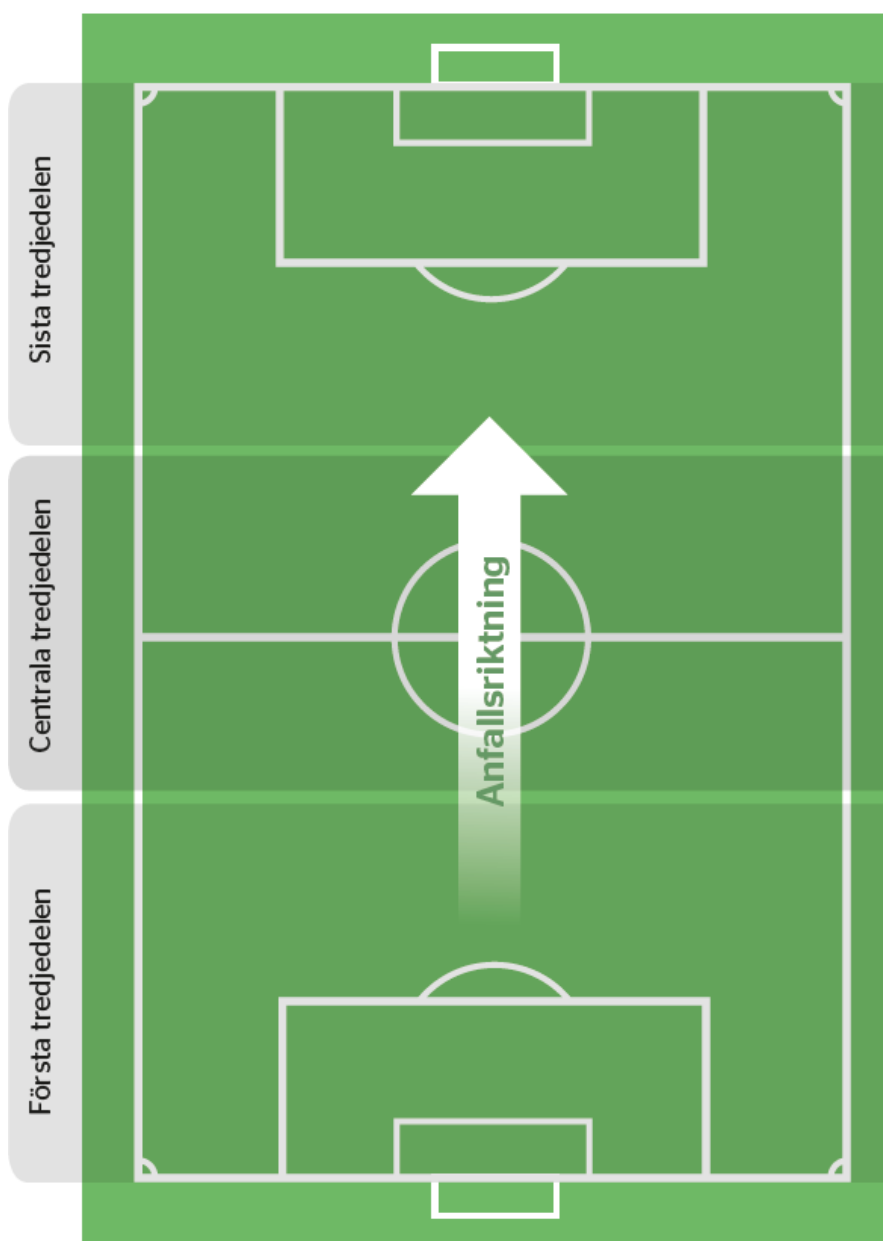
7 MOT 7



PLANENS INDELNING

I spelformen 7m7 används retreatlinjer för att underlätta för det anfallande laget att komma igång med speluppbyggnaden när målvakten har bollen.

Retreatlinjerna kan även användas som ungefärliga markeringar för planens tredjedelar. Därför kan det vara lämpligt att börja jobba med planens tredjedelar i den här spelformen.



Så spelar och tränar vi 7 mot 7 (10-12 år) i Östansbo IS



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Uppfylla *grundförutsättningarna. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Erbjud speldjup framåt/bakåt. 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Pressa bollhållaren. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Samla laget i lagdelar.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Genomföra de flesta avsluten i och runt straffområdet. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Förhindra avslut i och runt straffområdet. 	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget

- *Spelbarhet
- *Spelbredd
- Positionering
- Spelvändning
- Väggspe

- *Speldjup
- *Spelavstånd
- Djupledsspel
- Uppflyttning

Färdigheter för laget

- Försvarssida
- Uppflyttning
- Täckning
- Nedflyttning



Färdigheter för spelaren

- Driva
- Vända
- Skjuta
- Passa

- Ta emot bollen
- Utmana, finta och dribbla 1 mot 1

Färdigheter för spelaren

- Bryta
- Pressa
- Markera 1 mot 1

- Tackla



Extra färdigheter för målvakten

- Rulla bollen

- Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

- Fånga bollen
- Kasta sig

- Palming
- Bryta djupledspassing

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)

Vårsäsong: April – Juni

Höstsäsong: Augusti - September

Antal träningar per spelare och vecka

2-3 st

Träningens längd

60-90 minuter

Träningens innehåll

Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen

Antal matcher per spelare och vecka

Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong

Speltid

Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher

Ledartäthet

1 ledare / 10 spelare

Övningar

Övningar 7 mot 7 [Knäkontroll FIFA 11+ Kids](#)

Träningspass

Träningspass 7 mot 7

SPELFORM

9 MOT 9

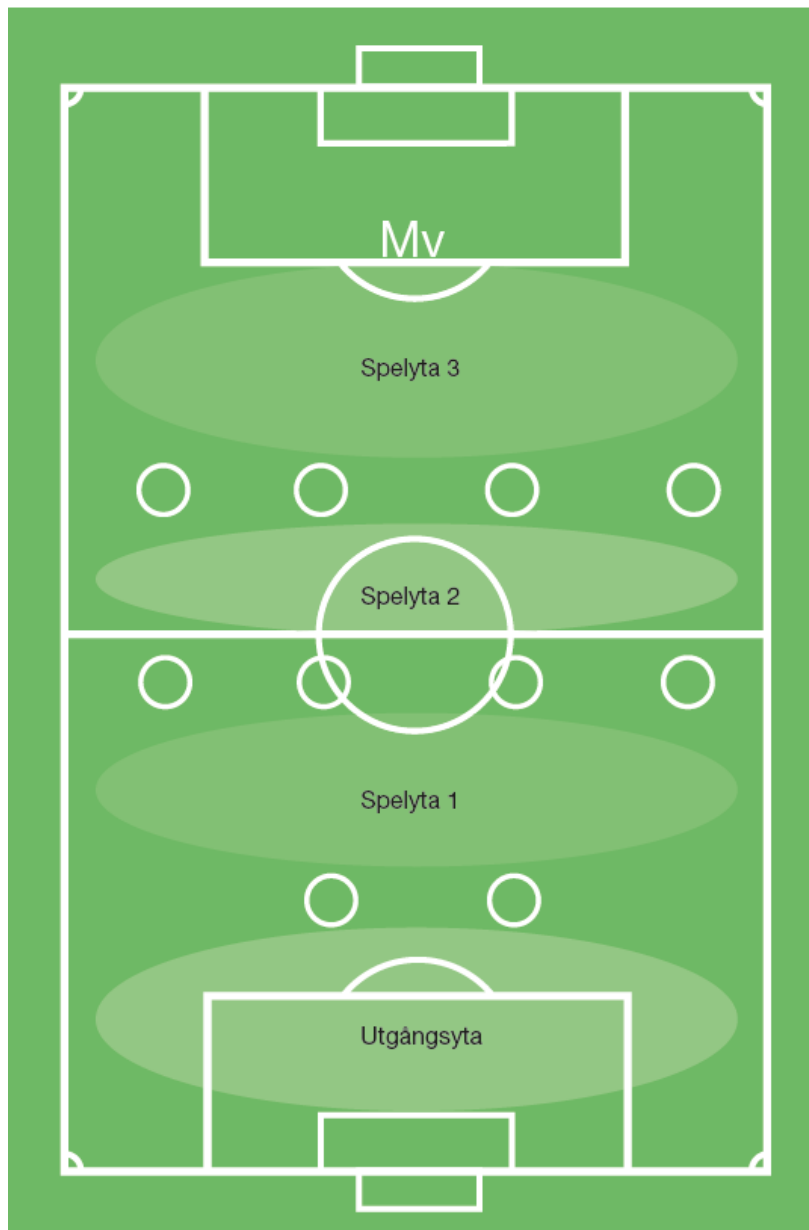


PLANENS INDELNING

I spelformen 9m9 så införs offside och spelytorna blir mer tydliga.

Spelytorna baseras på motståndarnas positioner och är ytorna framför och bakom motståndarnas lagdelar. Det innebär att spelytorna flyttas när motståndarna flyttar sig i djupled.

Spelytorna används främst i anfallsspelet och kan hjälpa både bollhållaren och medspelarna att ta beslut. Exempelvis är det ofta fördelaktigt om bollhållaren kan förflytta bollen till spelyta framför samtidigt som medspelarna bör erbjuda passningsalternativ i olika spelytor.





Så spelar och tränar vi 9 mot 9 (13-14 år) i Östansbo IS

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. Ha spelbarhet i alla spelytor. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. Vara spelbara i spelyta 2 och 3. 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. Förhindra passningsalternativ. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Samla laget i lagdelar. Förhindra spel genom lagdelarna.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Genomföra de flesta avsluten i och runt straffområdet. Vara snabba på returer. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Förhindra avslut i och runt straffområdet. Vara snabba på returer. 	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget

*Spelbarhet	*Speldjup
*Spelbredd	*Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspe	Överlappning
	Avledande rörelse

Färdigheter för laget

Försvarssida	Centrering
Uppflyttning	Understöd
Täckning	Överflyttning
Nedflyttning	



Färdigheter för spelaren

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla
Nicka	1 mot 1

Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
1 mot 1	Blockera
Nicka	



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassing
Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
Löpningsövningar med hastighets- och riktningförändringar.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)

Vårsäsong: April – Juni

Höstsäsong: Augusti - September

Antal träningar per spelare och vecka 2-4 st

Träningens längd 60-90 minuter

Träningens innehåll Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen

Antal matcher per spelare och vecka Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong

Speltid Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher

Ledartäthet 1 ledare / 10 spelare

Övningar Övningar 9 mot 9 [Knäkontroll FIFA11+](#)

Träningspass Träningspass 9 mot 9

SPELFORM

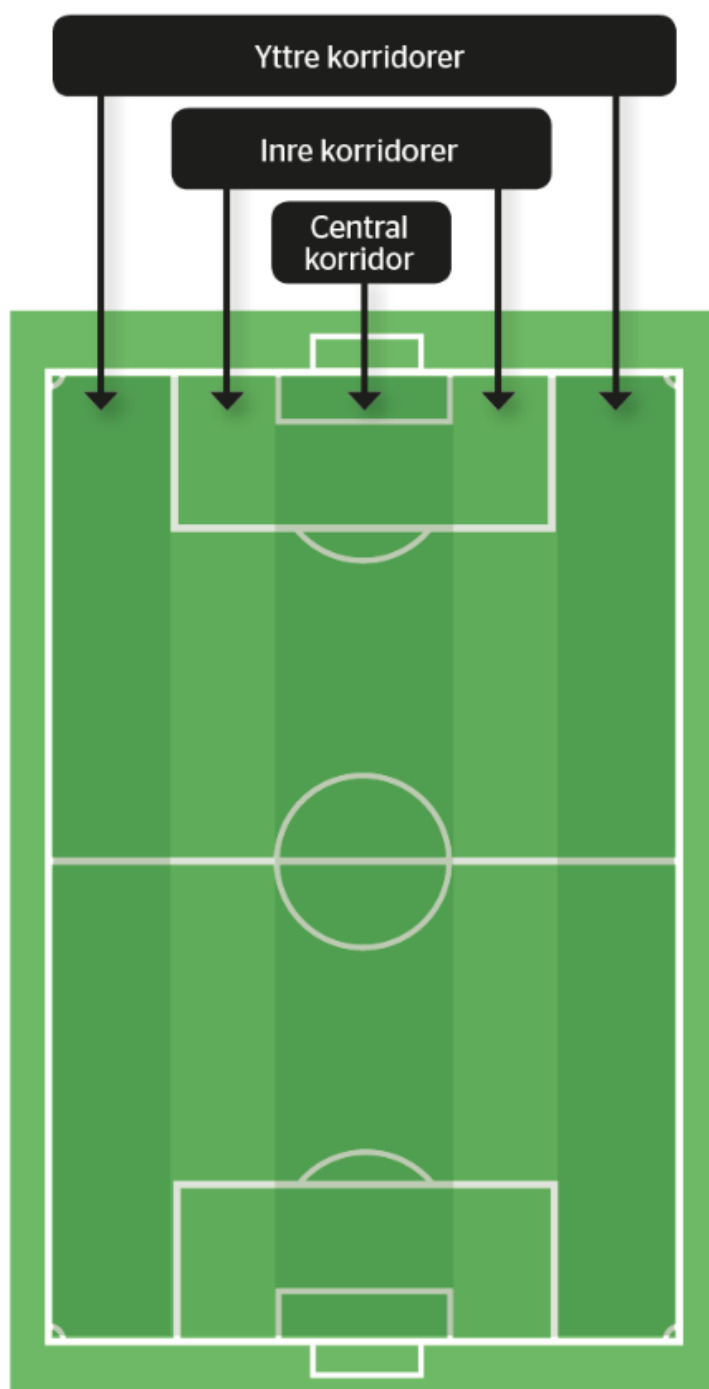
11 MOT 11



PLANENS INDELNING

I spelformen 11 mot 11 är spelplanens linjer kompletta, inklusive målområde, vilket gör det lätt att identifiera planens korridorer.

Korridorerna delar planen i sidled och är bra riktmärken för bland annat överflyttning och centrering i försvarsspelet. I anfallsspelet kan korridorerna hjälpa laget att formera sig för att kunna förflytta bollen över stora ytor exempelvis vid spelvändningar.





Så spelar och tränar vi 11 mot 11 (15-19 år) i Östansbo IS

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. Ha spelbarhet i alla spelytor. Ha spelbarhet i alla korridorer. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. Vara spelbara i spelyta 2 och 3. Vara spelbara i flera korridorer. 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. Förhindra passningsalternativ. Förhindra spel framför och bakom backlinjen. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Samla laget i lagdelar. Förhindra spel genom lagdelarna. Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Genomföra de flesta avsluten i och runt straffområdet. Vara snabba på returerna. Ha många löpningar in i straffområdet. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Förhindra avslut i och runt straffområdet. Vara snabba på returerna. Försvara ytor i straffområdet. 	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget

*Spelbarhet	*Speldjup
*Spelbredd	*Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspelet	Överlappning
Avledande rörelse	Positionsbyten

Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	



Färdigheter för spelaren

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla
Nicka	1 mot 1

Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
1 mot 1	Blockera
Nicka	



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassing
Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter.

Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)

Vårsäsong: April – Juni

Höstsäsong: Augusti - September

Antal träningar per spelare och vecka	2-7 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningen innehåll	Matchlikt och positionsanpassat
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Övningar	Övningar 11 mot 11 Knäkontroll FIFA11+
Träningspass	Träningspass 11 mot 11

Östansbo IS

Östansbo IS värderingar säkerställer en väl fungerande förening för barn, ungdomar och vuxna!



Jag som spelare försöker alltid vara ett föredöme på och utanför planen då jag är medveten att jag inte bara representerar mig själv utan även alla andra i föreningen.



Jag som spelare i Östansbo IS försöker alltid vara en bra kompis, även mot motståndarna, detta är för mig viktigare än att vara en bra fotbollsspelare.



Jag som spelare i Östansbo IS behandlar och respekterar alla i föreningen på samma sätt oavsett hur duktig den är som fotbollsspelare. Jag som spelare i Östansbo IS respekterar olikheter.



Jag som spelar i Östansbo IS följer alltid gruppens uppsatta regler för att jag skall få vara med. Jag följer alltid ledarens instruktioner på träningar och matcher. Jag lyssnar även på andra vuxna i klubben.



När jag har betalat min träningsavgift och medlemsavgiften tränar jag och spelar med Östansbo IS.



Jag som spelare i Östansbo IS är rädd om vårt material och anläggning och vet att stöld aldrig är acceptabelt.

Östansbo IS



Jag som spelare i föreningen gör alltid mina läxor och jag vet att Östansbo IS prioriterar studierna före fotbollen i alla lägen. Alla kan sköta skolan och spela fotboll om man planerar sin fritid på ett bra sätt.



Jag gör alltid mitt bästa på träningarna. Jag gör detta för min egen utvecklings skull men även för att mina kompisar skall få en så bra träningsmiljö som möjligt. Om jag gör det är jag också väl förberedd till matcherna.



Jag som spelare i Östansbo IS försöker alltid vara positiv och berömmar mina lagkamrater.



Jag som spelare i Östansbo IS respekterar domaren och vet hur jag vill bli behandlad när jag gör misstag och därför klagar jag aldrig på domaren.

Signering att du har tagit del av Östansbo IS värderingar & godkänner att följa dessa.

Datum & ort

Namn

.....

.....

Målsman

.....