



HBM UTBILDNING & EVENT

ÅRSPLANERING POJKAR 03

Bakgrund:

Under ett par år har SvFF arbetat med att FN:s barnkonvention ska ligga till grund för barn- och ungdomsfotbollen. Det har nu godkänts av fotbollsrörelsen och införts i "Fotbollens spela, lek och lär" som alla ungdomsledare får ta del av, liksom i SvFF:s Spelarutbildningsplan 6-19 år som är helt komplett efter fyra års arbete.

Lärande i fotboll utifrån ett barnrättsperspektiv innebär en utmaning ledarskapsmässigt. Barn och tränare befinner sig i skilda idrottsvärldar och har olika uppfattningar om vad som är värdefullt, något som påverkar bland annat förväntningar och beteenden. Barn vill ha **roligt, lära sig saker och ha varierade träningar**. Samtidigt vill de att **tränarna hjälper dem att vara fokuserade och skapa förutsättningar för ett lärande**.

Barnets bästa innebär att få möjlighet att påverka sin egen situation. Det kan handla om att få bestämma om något på träningen, till exempel att **en övning ger möjligheter till ett självbestämmande**, vilket påverkar den inre motivationen eller att barnen får möjlighet att berätta vad de tycker och tänker – att någon lyssnar på deras åsikter och tar dem på allvar.

Barn uppskattar och har behov av en positiv idrottsmiljö där de kan känna sig trygga, en miljö där de inte känner rädsla för att få kritik eller bli negativt bedömda för sina prestationer. Det handlar lika mycket om tränarens förhållningssätt som lagkamraternas.

Idrottslig prestation kan innebära trygghet eller otrygghet beroende på tränarens handlande. Inget barn ska behöva bli diskriminerat på grund av prestationsnivå. Alla ska behandlas lika oavsett mognad. I en positiv idrottsmiljö tas hänsyn till barnets mognad och behov, till exempel känslan av trygghet. **I den miljön får alla barn också möjlighet att utvecklas både idrottsligt och socialt.**

Även om kvantitet och kvalitet i träningen är centrala för utveckling är det för alla åldrar glädjen och leken som är det viktigaste i träningen.

- I barnfotboll leker vi och låter barn lära sig idrotten fotboll.
- Fotboll för barn ska vara lekfull och allsidig.
- För barn är tävling ett naturligt inslag i fotbollen, liksom leken.
- Tävling är en del av leken och ska ske på barns villkor.



Träna för att lära (12–16 år)

- I den här fasen **börjar en del ungdomar** vara redo för att ta större språng i utvecklingen
- Mot slutet av perioden börjar träningen öka i mängd och fokus. Det innebär att de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt för idrotten. **Stegringen i träningen av de olika färdigheterna bör ske utefter den individuella mognadsgraden**
- Även om ungdomsspelaren börjar bli relativt duktig på vissa moment återstår mycket träning och insamlande av erfarenhet för att bli riktigt bra
- Det är fortsatt viktigt att fokusera på prestation och långsiktig utveckling – **att vinna matcher är underordnat**
- **Många ungdomar slutar under den här perioden. Detta bör minimeras genom att arbeta långsiktigt och systematiskt med spelarutbildningsplaner och bra organisation.**

Nivå 3 (12-16 år) Träna för att lära

Fysisk utveckling	Psykosocial utveckling	
Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor börjar ske i samband med tillväxtspurten.	Uppfattningsförmåga förbättras	Spänningar uppstår med vuxna
Tillväxtspurten sker tidigare för flickor, mellan 10 och 14 års ålder, medan pojkarnas tillväxtspurt kommer något senare, i 12 - 16 års ålder.	Förmågan att prestera flera saker samtidigt förbättras	Sociala interaktioner mellan flickor och pojkar börjar bli viktigt
Under denna period kommer det centrala nervsystemet bli nästan fullt utvecklat - vilket innebär att samtliga fysiska kvaliteter är fullt träningsbara: snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination.	Kan processa mer information på samma gång	Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott – specialisera sig
Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sina tekniska färdigheter.	Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut.	
I samband med tillväxtspurten är det gynnsamt med uthållighetsträning.	Förstår förhållandet mellan tid och rum	



HBM UTBILDNING & EVENT

Målbild Pojkar 03 2015-2017

Spelfilosofi

Positionsbestämt lagspel - Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån sin position i försvarsspelet.

Skapa och krympa spelytor - I anfallsspelet gör laget spelytor stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.

Bollen i rörelse - Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet.

Kontrollera bollen - Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

Djupledsspel - Bollen spelas främst framåt i djupled.

Passningsinriktat spel - Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken.

Skapa målchans och avsluta - Avslut skapas med passningsspel och med anfallsvapen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna.

Bollorienterat försvarsspel - Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.

Press på bollhållaren - Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och för att förhindra motståndarnas djupledsspel.

Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd - Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna

Snabba omställningar - Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.

Färdigheter laget

Lagspel - Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Skapa spelbredd och speldjup - Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

Numerära överlägen - Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

Djupledsspel - Sträva efter att spela framåt i djupled.

Uppflyttning i anfallsspel - Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Pressa med närmsta spelare - Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

Bollen i rörelse - Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet.

Flera passningsalternativ - Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).

Djupledsspel - Sträva efter att spela framåt i djupled.

Kollektiva försvarsmetoder - Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.

Pressa med närmsta spelare - Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

Färdigheter spelare

Speluppfattning och perception - Lyft blicken och se spelet.

Snabb omställning - Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.

Spelbarhet - Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.

Rättvänd - Sträva alltid efter att bli rättvänd.

Mottagning - Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

Passningar på marken och noggrannhet - Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

Driv framåt - Driv bollen framåt om det finns yta.

Beslutsam 1 mot 1 - Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen om du kan genom bra press eller genom att bryta framför din motståndare.

Avsluta - Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision.

Avsluta - Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.

Skydda målet - Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta.

Ta bollen - Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel.

Coacha medspelare i försvarsspel - Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut.

Igångsättning - Lugn igångsättning med utkast eller utspark med precision.

Coacha medspelare i anfallsspel - Coacha medspelare om passningsalternativ.

Agera understödsspelare - Agera understödsspelare och spelvändare.



HBM UTBILDNING & EVENT

Färdigheter Nivå 3

Psykologi

Uppleva egen kompetens
Känsla av att kunna påverka
Tillhörighet i gruppen
Göra sitt bästa
Jämföra med sig själv
Fatta egna beslut på planen
Positiv feedback mellan spelare
Utöva egen kontroll
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer
(exempelvis realistiskt självförtroende, stresshantering, koncentration)

Lag

Väggspel
Överlappning
Spelbarhet
Spelavstånd
Spelbredd
Speldjup
Uppflyttning
Spelvändning
Djupledsspel
Offensiv omställning
Defensiv omställning
Överflyttning – centrering
Uppflyttning – retirering

Fysiologi

Styrka

- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
- bålstabilitet
- knäkontroll

Uthållighet

- aerob

Snabbhet (i olika riktningar)

- reaktion
- frekvens
- acceleration

Rörlighet

- dynamisk

Koordination

- rytm
- rumsorientering
- öga-hand-, öga-fot koordination

Perception (balans, syn och hörsel)

Spelare

Driva
Vända
Skjuta
Passning - kort
Passning - lång
Mottagning
Utmana, finta och dribbla
Nick
Försvarssida
Brytning
Tackling
Pressa
Markera
Täcka
Fånga bollen
Kasta sig
Kasta ut bollen
Skjuta ut bollen på volley med precision
Boxa bollen
Upphopp och fånga bollen
Förflytta sig



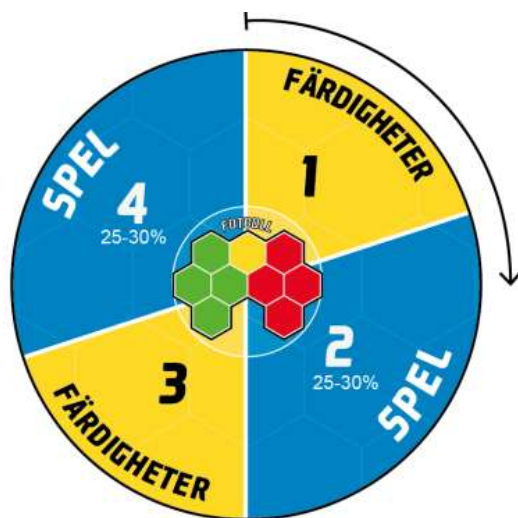
HBM UTBILDNING & EVENT

Träning - nivå 3

Tränarstaben prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.

Målvaktsträningen bygger på att specialisera de färdigheter som behövs för att agera målvakt. **De spelare som valt att vara målvakt agerar målvakt vid varje träningstillfälle och match.** Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel och kommunikation samt samarbete med utespelare.

Veckoplanering 3 träningar och 1 match – nivå 3				
Antal träningar/vecka	Träning 1	Träning 2	Träning 3	Match
Vad träna	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
Vad träna fysik	Rörlighet, Styrka, Uthållighet med boll	Rörlighet, Snabbhet, Koordination	Rörlighet, Snabbhet, Koordination, Styrka	



Det går att använda träningsformen från Nivå 1-2 men en övergång till träningsplaneringen för Nivå 3 bör succesivt ske under våren. Var noga med att nästa övning är färdig så att tempot i träningarna är högt. Planera eventuella indelningar redan före träningen så att växlingen mellan övningarna går snabbt. Högt tempo - mer fysiskt krävande - konditionen bättre i längden.



HBM UTBILDNING & EVENT

Pojkar 03:s träningar kommer att vara indelade i röda och gröna övningar. Rött är försvarsspel och grönt är anfallsspel, skeendet där emellan kallas omställningar och ingår i försvar eller anfallsspel. Antingen har man bollen eller inte...

Varje färg kommer också vara uppdelad i två delar: färdighet – spelträning.

Anfallsspelet är uppdelade i tre faser: uppbyggnad, kontring och skapa målchans & avslut.

Försvarsspelet är uppdelat i tre faser: Återerövring av bollen, förhindra uppbyggnad och förhindra målchans & avslut. **Det är dessa delar som ska tränas.** Fasta situationer som hörnor, inkast eller frisparkar ska inte prioriteras utan hänvisas till egen tid/träning under 2015-2016.

