

# HANDBOK

**SPELARUTBILDNINGSPLAN**



# UNGDOM

## Policy

VSK:s policy vilar på svenska fotbolls mål och riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll och bör genomsyra alla lag i föreningen VSK. I policydokumentet beskrivs de värderingar som föreningens alla medlemmar ska förhålla sig till. Synsättet är ett stöd och en vägledning för alla som vill utveckla barn- och ungdomsfotboll i VSK. Det gäller tränare, ledare, spelare, föräldrar och andra anhöriga. De värderingar som VSK har anammat vilar på *Fotbollens spela, lek och lär* (2014) och utgår ifrån svenska fotbolls mål och visioner, beprövad erfarenhet och idrottsforskning. Värderingarna som ska genomsyra föreningen VSK beskriver inriktningen i policydokumentet och det är spelarutbildningsplanen som är ett stöd för att praktiskt genomföra de värderingar som styr föreningen VSK och som ligger till grund för spelarutbildningsplanen.

### **Riktlinjer och ledstjärnor:**

*# Svensk barn- och ungdomsfotboll ska ta hänsyn till individens behov och ge möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens fysiska och sociala förutsättningar.*

- Tränaren ska sätta "spelaren i centrum"
- Avstå och undvika att bedöma barn och ungdomar i förhållande till varandra
- Inte träna eller spela match vid sjukdom eller skada

*# Svensk barn- och ungdomsidrott ska skapa en positiv och sund miljö där alla får lära sig fotboll och utveckla ett livslångt intresse.*

- Omtanke om den enskilda människan är grunden i all barn- och ungdomsfotboll
- Barn och ungdomar ska ges tillfälle till medinflytande
- Tränare och ledare har ett tydligt ledarskap
- Föräldrar och anhöriga bidrar till att skapa en positiv och uppmuntrande miljö
- Påverkar barn och ungdomar till en hälsosam livsstil
- Färdighetsträning och spel i olika former är grundläggande för all fotbollsträning

*# Svensk barn- och ungdomsfotboll ska ge alla möjligheten till långsiktig, målinriktad utbildning under socialt trygga former.*

- Utbildning och utveckling genomsyrar verksamheten

- VSK värnar om kombinationen fotboll och skola
- Främja prestationsmålsättning, inte resultat

*# Svensk barn- och ungdomsfotboll ska se matchen som ett inlärningsstillfälle och motverka toppning och utslagning.*

- All verksamhet utgår ifrån ett barnrättsperspektiv
- Antalet träningar bör vara dubbelt mot antalet matcher per vecka
- Avstå från toppning och utslagning (alla ska få möjlighet att starta matcher, vara lagkapten, och få möjlighet till utbildning på olika positioner under träning och match)
- Tränaren ska fokusera på spelarens utveckling och rättighet att delta

*# Svensk barn- och ungdomsfotboll ska lära barn och ungdomar ett etiskt och moraliskt förhållningssätt och fair play.*

- Respekt för fair play och visa respekt för andra människor
- Kamratanda
- Tar avstånd från rasism och främlingsfientlighet och arbetar aktivt och tar ställning mot diskriminering, nedsättande språk och mobbning

*# Svensk barn- och ungdomsfotboll ska erbjuda en allsidig fotbollsträning.*

- Allsidig träning med utbildade tränare och ledare

#### Sammanfattning

- Skapa en positiv lärandemiljö
- Glädje, samarbete och lek
- Lika mycket speltid vid match
- Uppmuntra spelarens prestationer istället för resultat
- Matchen ses som ett utbildningstillfälle

(Svenska fotbollförbundet, 2014).

## Spelarutbildningsplan

*”Så många som möjligt. Så länge som möjligt. Så bra som möjligt.”*

Spelarutbildningsplanen (2015) i SvFF regi beskriver hur svensk fotboll på bästa sätt ska utveckla fotbollsspelare i åldern 6-19 år och syftet är att barn och ungdomar ska få möjligheter till ett livslångt lärande och en hälsosam livsstil. Den

utgår ifrån aktuell forskning och beprövad erfarenhet. Spelarutbildningsplanen innehåller "vad" som ska tränas och SvFF olika tränarutbildningar svarar på "hur" det ska tränas.

Det som rekommenderas i spelarutbildningsplanen skapar tillsammans med tränarutbildningen en tydlig struktur för hur tränare och ledare kan anpassa träning för barn och ungdomar, eftersom planen ska genomsyras av ett barnrättsperspektiv, med utgångspunkt i FN:s konvention om barnens rättigheter. För att alla barn ska kunna få utvecklas i olika takt, bör tränare och ledare ta hänsyn till barns och ungdomars mognadsnivå så att all aktivitet utgår från deras olika fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar och lägga grund för en långsiktig idrottslig utveckling. Fotbollens viktigaste uppgift är att ur ett hälsoperspektiv få barn och ungdomar att hålla sig aktiva även i vuxen ålder.

### **Utvecklande miljö**

Föreningen VSK ska arbeta långsiktigt och systematiskt med utbildning i fokus. Kulturen ska genomsyras av positiva attityder, värderingar och normer som sätter barn och ungdomar i fokus. Barn och ungdomar ska få uppleva trygghet och glädje och där förhållningssättet genomsyras av ett positivt förhållningssätt. Arbetet ska fokusera på prestation och utveckling, före resultat och antal gjorda mål. Synen på att alla barn och ungdomar kan och har förmågan att utvecklas färdighetsmässigt, skapar förutsättningar för att alla kan tillägna sig ett lärande, dock i olika takt. Alla spelare ska ha möjlighet och ges tillfällen att på ett likvärdigt sätt få utbildning på olika positioner i både träning och match.

### **Individanpassning**

SvFF har tydliga rekommendationer angående nivåindelning. Dessa bör inte cementeras, utan individanpassning bör göras utifrån spelarens aktuella färdighets-, kunskaps-, och mognadsnivå. Föreningen bör så långt det är möjligt, ha mixade lag, för att alla spelare ska kunna dra nytta av varandras kunskaper, och i ett långsiktigt tidsperspektiv kunna utvecklas utifrån sina förutsättningar. Tränarens förhållningssätt ska genomsyras av att ha höga förväntningar på att alla barn- och ungdomar kan utvecklas färdighetsmässigt.

### **Fler idrotter rekommenderas**

Att hålla på med flera idrotter främjar den långsiktiga fotbollsutvecklingen, då de fysiska grundkvaliteterna tränas med stor variation och ökar en spelares allsidighet som även är till gagn för individens fotbolls färdigheter.

### **Helhetssyn på fotboll**

Lärandet ska utgå ifrån spelet och vara centralt i en spelares fotbollsutbildning. Det genomsyras av en helhetssyn på fotboll och innefattar en spelares förmåga att lösa olika situationer på planen genom att använda sig av sina kunskaper av teknik, fysik, spelförståelse och psykologi. Samspelet av att kunna använda sig av de olika delfärdigheterna ligger till grund för förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera i skilda situationer i spelet. Då ska fotbollsträningen i föreningen utgå ifrån matchlika situationer i träning för att inläringen för barn och ungdomar ska bli effektiv. Utgångspunkten av matchlika situationer är spelet som karaktäriseras av anfall, försvar och dess omställningar.



## Planering

För att spelarna ska kunna få en progression i sin fotbollsutbildning måste tränare och ledare analysera och planera sin verksamhet långsiktigt. Detta ökar förutsättningarna för att nå lagets målbild samt att spelarna utvecklas färdighetsmässigt. Planering av verksamheten från helhet till delar, innebär en kvalitetssäkring. Att veta vad, varför och hur träningar och matcher ska genomföras innebär en trygghet för alla inblandande, både för tränare, spelare och föräldrar. Tydlighet ger alla inblandade en bild av verksamheten och bidrar till trygghet, struktur och kvalitet.

Planeringen bör utgå ifrån spelets anfall, försvar och omställningar samt från planeringsmodellen.

### **Planeringsmodellen bör ligga till underlag inför varje träning för att medvetandegöra och tydliggöra för spelaren vad träningen innehåller:**

- Tema
- Vad
- Varför
- Hur
- Organisation
- Anvisningar
- Sammanfattning och återkoppling från träningens tema och vad/varför/hur

Målbilden bryts ned i en veckoplanering som har ett centralt tema för varje träning, där temat antingen är utifrån anfallsspel eller försvarsspel. Utifrån respektive tema väljs övningar med inriktning på färdighets- eller spelträning. Halva tiden på ett träningspass bör utgå ifrån olika spelövningar.

## Fotbollsphys

För att möjliggöra bra fotbollsaktioner av spelarna krävs explosiv träning med både kort och lång vila. Fotbollsträning och spel bör tränas både på stora-, mellanstora och på små ytor för att träna en fotbollspelares återhämtningsförmåga.

De fem fysiska grundkvaliteterna, koordination, balans, rörlighet, uthållighet och styrka bör prioriteras enligt tabellen nedan.

### Prioritet:

- Koordination, bör prioriteras i åldern 6-12år
- Styrka, bör prioriteras i åldern 14-19 år (för barn från 6-7 år kan stabiliserande styrkeövningar med egen kroppsvikt med fördel genomföras)
- Rörlighet, bör prioriteras i åldern 11 år och äldre
- Fotbollssnabbhet, bör prioriteras i åldern 9-14 år
- Uthållighet, bör prioriteras i åldern 14 år och äldre

Tränare och ledare bör använda sig av specificitetsprincipen för att optimera träningen för barn och unga. Isolerad teknikträning bör ingå i en ytterst begränsad del i träningen. Rekommendationerna är att övningarna ska likna det

färdiga spelet för att ett lärande ska ske (specificitetsprincipen). Där ingår faktorer som medspelare, motspelare, boll, arbetssätt, och yta och då kommer spelförståelsen att öka. Uppvärmning är förberedelseträning och bör innehålla temat som ska genomsyra hela träningen, antingen anfallsspel eller försvarsspel. Uppvärmningen/förberedelseträning bör också stegras intensitetsmässigt och bör innehålla både tekniska och fysiska moment för bästa effekt.

Vid varje tillfälle bör följande moment ingå:

- Aktivering – lättare styrkeövningar för att stabilisera bål och höft
- Dynamisk rörlighet – för att klara av fotbollens aktioner som löpsteg och tillslag
- Löpteknik – framåt, bakåt och i sidled, då fotbollen innehåller många riktningförändringar
- Fotarbete – viktig del i fotboll
- Hoppa, landa och löp – för att explosivt och säkert använda olika positioner och riktningar och löpa i olika riktningar

## **Målbild med spelarutbildningsplanen**

Målbilden används som riktlinje, vägledning och ska vara ett verktyg att sträva emot. Det förmedlar dessutom ett arbetssätt att spela fotboll på.

Spelarutbildningsplanen för spelare från 6 till 19 år består av fyra nivåer.

1. Fotbollsglädje 6-9år
2. Lära för att träna 9-12år
3. Träna för att lära 12-16år
4. Träna för att prestera 16-23+/-

Målbilden består av:

- Lagets metoder
- Spelarens färdigheter

### **Nivå 1 – fotbollsglädje 6-9 år**

Rekommendationer:

- Antalet bollkontakter bör uppgå till minst 400 under första halva träningstiden
- En spelare/boll ger många bollkontakter
- Varva färdighetsträning med spelträning
- Leken är viktig

#### **Lagets metoder**

Speluppbyggnad, *Spelbarhet, Djupledsspel*

Komma till avslut och göra mål, *Djupledsspel*

Försvarsspel, Förhindra speluppbyggnad, Återerövring av bollen, förhindra och rädda avslut

### **Spelarens färdigheter**

Anfallsspel – speluppbyggnad

*Driva, vända, passa (kort), ta emot bollen, utmana-finta-dribbla*

### **Kontring**

Komma till avslut och göra mål

*Driva, vända, ta emot bollen, utmana-finta-dribbla, skjuta*

Försvarsspel – förhindra speluppbyggnad

*Försvarssida, pressa*

Återerövring av bollen

*Försvarssida, pressa*

Förhindra och rädda avslut

*Pressa*

### **Lagets metoder – målvakt**

Anfallsspel – speluppbyggnad

*Spelbarhet*

Försvarsspel – förhindra och rädda avslut

*Djupledsspel/friläge, skott*

### **Målvaktens färdigheter**

Anfallsspel – speluppbyggnad

*Kasta ut bollen, ta emot bollen, driva, passa (kort)*

### **Kontring**

Försvarsspel – förhindra och rädda avslut

*Fånga bollen, kasta sig och fånga bollen*

### **Psykologi**

*Uppleva egen kompetens, känsla av att kunna påverka, tillhörighet i gruppen, göra sitt bästa, jämföra sig med sig själv*

## **Fysiska färdigheter**

### **Snabbhet**

*Reaktion, frekvens, acceleration*

### **Rörlighet**

*Dynamisk*

### **Koordination**

*Rytm, rumsorientering, öga-hand och öga-fot-koordination*

### **Grundläggande färdigheter**

*Hoppa och landa, springa och bromsa, kasta och fånga, rulla-åla-krypa*

### **Perception**

*Balans, syn och hörsel*

## **Nivå 2 – Lära för att träna 9-12 år**

Rekommendationer:

- Antalet bollkontakter bör uppgå till minst 500 under första halva träningstiden
- Motorisk "guldålder", allsidig träning
- Leken är viktig, utvecklar även spelförståelsen
- Varva färdighetsträning med spelträning

### **Lagets metoder**

*Speluppbyggnad, Spelbarhet, Djupledsspel, spelavstånd, spelbredd, speldjup, uppflyttning*

*Komma till avslut och göra mål, Djupledsspel, väggspel*

*Försvårsspel, Förhindra speluppbyggnad, Återerövring av bollen, förhindra och rädda avslut*

### **Spelarens färdigheter**

*Anfallsspel – speluppbyggnad*

*Driva, vända, passa (kort), ta emot bollen, utmana-finta-dribbla*

### **Kontring**

*Komma till avslut och göra mål*

*Driva, vända, ta emot bollen, utmana-finta-dribbla, skjuta*

*Försvårsspel – förhindra speluppbyggnad*

*Försvårssida, pressa, markera*

*Återerövring av bollen*

*Försvårssida, pressa, markera*



Förhindra och rädda avslut  
*Pressa, markera*

**Lagets metoder – målvakt**  
Anfallsspel – speluppbyggnad  
*Spelbarhet, speldjup bakåt*

Försvarsspel – förhindra och rädda avslut  
*Djupledsspel/friläge, skott*

**Målvaktens färdigheter**  
Anfallsspel – speluppbyggnad  
*Kasta ut bollen, ta emot bollen, driva, passa (kort)*

Kontring

Försvarsspel – förhindra och rädda avslut  
*Fånga bollen, kasta sig och fånga bollen, förflytta sig*

**Psykologi**  
*Uppleva egen kompetens, känsla av att kunna påverka, tillhörighet i gruppen, göra sitt bästa, jämföra sig med sig själv, fatta egna beslut på planen, positiv feedback mellan spelare*

**Fysiska färdigheter**  
**Snabbhet i olika riktningar**  
*reaktion, frekvens, acceleration*

**Rörlighet**  
*Dynamisk*

**Koordination**  
*Rytm, rumsorientering, öga-hand och öga-fot-koordination*

**Grundläggande färdigheter**  
*Hoppa och landa, springa och bromsa, kasta och fånga, rulla-åla-krypa*

**Perception**  
*Balans, syn och hörsel*

**Styrka**  
Utveckling av teknik och allsidig styrka, bälstabilitet, knäkontroll

### **Nivå 3 – Träna för att lära 12-16 år**

Rekommendationer:

- Enkla övningar med fokus på kvalitet

- Hör aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Gynnsamt med uthållighetsträning
- Centrala nervsystemet fullt utvecklat, vilket innebär att fysiska kvaliteter är fullt träningsbara, d.v.s. snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination
- Varva färdighetsträning med spelträning
- Specialisera målvaktsträningen (positionsspel, kommunikation och samarbete)

### **Lagets metoder**

Speluppbyggnad, *Spelbarhet, Djupledsspel, spelavstånd, spelbredd, speldjup, uppflyttning, spelvändning, djupledsspel, överlappning*

Komma till avslut och göra mål, *Djupledsspel, väggspel, överlappning*

Förvarsspel - Förhindra speluppbyggnad, *täckning, överflyttning, centrering, uppflyttning, retirering*

Återerövring av bollen, *uppflyttning, retirering, täckning*

Förhindra och rädda avslut, *överflyttning, centrering, uppflyttning, retirering*

### **Spelarens färdigheter**

Anfallsspel – speluppbyggnad

*Driva, vända, passa (kort), ta emot bollen, utmana-finta-dribbla, passa långt*

#### **Kontring**

Komma till avslut och göra mål

*Driva, vända, ta emot bollen, utmana-finta-dribbla, skjuta, nicka*

Förvarsspel – förhindra speluppbyggnad

*Förvarssida, pressa, markera*

Återerövring av bollen

*Förvarssida, pressa, markera, bryta, tackla*

Förhindra och rädda avslut

*Pressa, markera, bryta, tackla, nicka*

### **Lagets metoder – målvakt**

Anfallsspel – speluppbyggnad

*Spelbarhet, speldjup bakåt, spelvändning, igångsättning*

#### **Kontring**

Förvarsspel – förhindra och rädda avslut

*Djupledsspel/friläge, skott, inlägg*

## **Målvaktens färdigheter**

Anfallsspel – speluppbyggnad

*Kasta ut bollen, ta emot bollen, driva, passa kort, passa långt*

Kontring

Försvarsspel – förhindra och rädda avslut

*Fånga bollen, kasta sig och fånga bollen, förflytta sig, hoppa upp och fånga bollen*

## **Psykologi**

*Uppleva egen kompetens, känsla av att kunna påverka, tillhörighet i gruppen, göra sitt bästa, jämföra sig med sig själv, fatta egna beslut på planen, positiv feedback mellan spelare, utöva egen kontroll, förstå individuella psykologiska faktorer*

## **Fysiska färdigheter**

**Snabbhet i olika riktningar**

*Reaktion, frekvens, acceleration*

**Rörlighet**

*Dynamisk*

**Koordination**

*Rytm, rumsorientering, öga-hand och öga-fot-koordination*

**Perception**

*Balans, syn och hörsel*

**Styrka**

Utveckling av teknik och allsidig styrka, bålstabilitet, knäkontroll

**Uthållighet**

Aerob

## **Färdigheter position**

<b>Position</b>	<b>Anfallsspel</b>	<b>Försvarsspel</b>
<b>Målvakt</b>	Passning, lång, passning, kort, ta emot bollen, skjuta ut bollen på volley, kasta ut bollen	Fånga bollen, kasta sig, upphopp, boxa bollen, förflytta sig
<b>Ytterback</b>	Passning kort, passning lång, ta emot bollen, driva, inlägg, utmana	Pressa, täcka, tackla, bryta
<b>Innerback</b>	Passa kort, passa lång, ta emot bollen	Pressa, täcka, tackla, bryta, nicka

<b>Yttermittfältare/ Ytterforward</b>	Passning kort, passning lång, ta emot bollen, driva, inlägg, utmana-finta-dribbla	Pressa, täcka, tackla, bryta
<b>Innertmittfältare</b>	Passning kort, passning lång, ta emot bollen, driva, vända, nicka, skjuta	Pressa, täcka, tackla, bryta
<b>Forward</b>	Passning kort, ta emot bollen, driva, vända, nicka, skjuta, utmana-finta-dribbla	Pressa, täcka

## **Nivå 4 – Träna för att prestera 16-19 år**

### Rekommendationer:

- Stor effekt av styrketräning, aerob uthållighetsträning och anaerob träning
- Varva färdighetsträning med spelträning
- Spelarna behöver kunskap om kost, idrottspsykologi och återhämtning
- Använd frågeteknik – låt spelarna analysera och utvärdera
- Positionsanpassad träning
- Taktisk träning
- Hög aktivitet, intensitet, många bollkontakter
- Små och stora ytor, korta och långa arbetsperioder

### **Lagets metoder**

Speluppbyggnad, *Spelbarhet, Djupledsspel, spelavstånd, spelbredd, speldjup, uppflyttning, spelvändning, djupledsspel, överlappning*

Kontring, *spelbarhet, spelavstånd, speldjup, uppflyttning, djupledsspel, överlappning*

Komma till avslut och göra mål, *Djupledsspel, väggspel, överlappning, korslöpning, motrörelse, fasta situationer*

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad, *täckning, överflyttning, centrering, uppflyttning, retirering, understöd*

Återerövring av bollen, *uppflyttning, retirering, täckning, understöd, direkt återerövring, indirekt återerövring*

Förhindra och rädda avslut, *överflyttning, centrering, uppflyttning, retirering, understöd, fasta situationer*



### **Spelarens färdigheter**

Anfallsspel – speluppbyggnad

*Driva, vända, passa kort, ta emot bollen, utmana-finta-dribbla, passa långt*

Kontring, *driva, vända, passa kort, passa långt, ta emot bollen, utmana-finta-dribbla*

Komma till avslut och göra mål

*Driva, vända, ta emot bollen, utmana-finta-dribbla, skjuta, nicka, avledande rörelse*

Försvarsspel – förhindra speluppbyggnad

*Försvarssida, pressa, markera*

Återerövring av bollen

*Försvarssida, pressa, markera, bryta, tackla*

Förhindra och rädda avslut

*Pressa, markera, bryta, tackla, nicka*

### **Lagets metoder – målvakt**

Anfallsspel – speluppbyggnad

*Spelbarhet, speldjup bakåt, spelvändning, igångsättning*

Kontring

Försvarsspel – förhindra och rädda avslut

*Djupledsspel/friläge, skott, inlägg*

### **Målvaktens färdigheter**

Anfallsspel – speluppbyggnad

*Kasta ut bollen, ta emot bollen, driva, passa kort, passa långt*

Kontring, *kasta ut bollen, skjuta ut på volley, skjuta ut bollen med precision, passa*

Försvarsspel – förhindra och rädda avslut

*Fånga bollen, kasta sig och fånga bollen, förflytta sig, hoppa upp och fånga bollen, boxa bollen*

### **Psykologi**

*Uppleva egen kompetens, känsla av att kunna påverka, tillhörighet i gruppen, göra sitt bästa, jämföra sig med sig själv, fatta egna beslut på planen, positiv feedback mellan spelare, utöva egen kontroll, förstå individuella psykologiska faktorer, självreglering, självmedvetenhet*

## Fysiska färdigheter

### Snabbhet i olika riktningar

reaktion, frekvens, acceleration

### Rörlighet

Dynamisk

### Koordination

Rytm, rumsorientering, öga-hand och öga-fot-koordination

### Perception

Balans, syn och hörsel

### Styrka

Utveckling av teknik och allsidig styrka, bålstabilitet, knäkontroll, viss del muskeluppbyggande styrketräning

### Uthållighet

Aerob, anaerob

## Färdigheter position

Position	Anfallsspel	Försvarsspel
<b>Målvakt</b>	Passning, lång, passning, kort, ta emot bollen, skjuta ut bollen på volley, kasta ut bollen	Fånga bollen, kasta sig, upphopp, boxa bollen, förflytta sig
<b>Ytterback</b>	Passning kort, passning lång, ta emot bollen, driva, inlägg, utmana	Pressa, täcka, tackla, bryta
<b>Innerback</b>	Passa kort, passa lång, ta emot bollen	Pressa, täcka, tackla, bryta, nicka
<b>Yttermittfältare/ Ytterforward</b>	Passning kort, passning lång, ta emot bollen, driva, inlägg, utmana-finta-dribbla	Pressa, täcka, tackla, bryta
<b>Innermittfältare</b>	Passning kort, passning lång, ta emot bollen, driva, vända, nicka, skjuta	Pressa, täcka, tackla, bryta
<b>Forward</b>	Passning kort, ta emot bollen, driva, vända, nicka, skjuta, utmana-finta-dribbla	Pressa, täcka

## Litteratur:

Svenska Fotbollförbundet (2014). *Fotbollens spela, lek och lär – svensk barn- och ungdomsfotbolls inriktning*. Holmbergs i Malmö AB.

Svenska fotbollförbundet (2015). *Svenska fotbollförbundet Spelarutbildningsplan*. Holmbergs i Malmö AB.



