

Spelarutbildningsplan



Ålder 5-7år

Syfte: Skapa glädje till fotbollen och skapa grunder för fotbollsutveckling

Fokusområden:

Anfallsspel

- Driva
- Skjuta

Försvarsspel

- Ta bollen

Fotbollsfys

- Koordination

Taktik

- Alla ska vara med

Träningsinnehåll:

Träningen bör bestå av mycket lek med och utan boll.

Övningar med boll ska innehålla många bollkontakter per spelare.

Inga övningar med långa köer, max 2-3 i kön.

Rekommendationer	
Spelform	3 mot 3 (6-7 år)
Antal spelare per match	Poolspel – alla spelar lika mycket
Antal träningar per vecka	1 st
Träningens längd	60 min
Ledartäthet	1 tränare / 6 spelare
Ansvarig ledares utbildning	SvFF D & spelformsutbildning 3 mot 3
Utbildning övriga ledare	Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

Planera träningen innan träningsstart och delge vilka uppgifter alla tränare ska ha innan träningen startar

Spelarutbildningsplan



Ålder 8-9 år

Syfte: Skapa glädje till fotbollen och skapa grunder för fotbollsutveckling

Fokusområden:

Anfallsspel

- Driva
- Utmana/finta/dribbla
- Skjuta
- Passa - korta
- Mottagning/medtagning
- Spelbarhet
- Rättvänd/halvträttvänd

Försvarsspel

- Bryta
- Markera

Fotbollsfys

- Koordination

Taktik

- Alla ska vara med

Träningsinnehåll:

Ett tema för varje träning, t.ex. passning, medtagning etc.

Fokus på teknikträning.

Minst 50% av träningen bör innehålla någon form av spel

Rekommendationer	
Spelform	5 mot 5 (8-9 år)
Antal spelare per match	Poolspel – alla spelar 2/3 av speltiden
Antal träningar per vecka	1-2st
Träningens längd	60-75 min
Ledartäthet	1 tränare / 8 spelare
Ansvarig ledares utbildning	SvFF D & spelformsutbildning 5 mot 5
Utbildning övriga ledare	Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Planera träningen innan träningsstart och delge vilka uppgifter alla tränare ska ha innan träningen startar

Spelarutbildningsplan



Ålder 10-12år

Syfte: Skapa glädje till fotbollen och tydligare målbild för fotbollsutveckling

Fokusområden:

Anfallsspel

- Spelbarhet
- Spelbredd
- Speldjup
- Spelavstånd
- Väggspele
- Mottagning/medtagning

Försvarsspel

- Markera
- Press
- Försvarssida
- Greppeteknik – Målvakt
- Kasta sig – Målvakt

Fotbollsfys

- Koordination
- Acceleration
- Rörlighet
- Knäkontroll

Taktik

- Spela på marken via alla lagdelar
- Markeringsförsvar - avståndsmarkering

Träningsinnehåll:

Ett tema för varje träning, t.ex. spelförståelse, väggspele etc.

Fokus på spelförståelse med integrerad teknikträning.

Minst 1 pass i veckan bör innehålla knäkontroll

Minst 50% av träningen bör innehålla någon form av spele

Rekommendationer	
Spelform	7 mot 7 (10-12 år)
Antal spelare per match	10 -11 spelare/match och varje spelare 1,5 match/vecka
Antal träningar per vecka	1-3st
Träningens längd	60-90 min
Ledartäthet	1 tränare / 10 spelare
Ansvarig ledares utbildning	UEFA C & spelformsutbildning 7 mot 7
Utbildning övriga ledare	Spelformsutbildning 7 mot 7 alt. SvFF Mv D
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Planera träningen innan träningsstart och delge vilka uppgifter alla tränare ska ha innan träningen startar

Spelarutbildningsplan



Ålder 13-14år

Syfte: Skapa glädje till fotbollen och tydligare målbild för fotbollsutveckling

Fokusområden:

Anfallsspel

- Spelbredd
- Speldjup
- Spelavstånd
- Pass - Långa
- Väggspele
- Djupledsspele
- Överlappning
- Inlägg/Cutbacks
- Nicka

Försvarsspel

- Täckning
- Överförflyttning
- Centrering
- 1 vs 1
- Greppeteknik – Målvakt
- Kasta sig – Målvakt
- Boxa – Målvakt

Fotbollsfys

- Koordination
- Acceleration
- Rörlighet
- Knäkontroll
- Uthållighet

Taktik

- Spela på marken via alla lagdelar
- Överlapp
- Markeringsförsvar – avståndsmarkering
- Positionsförsvar

Träningsinnehåll:

Fokus på spelförståelse med integrerad teknikträning.

Minst 1 pass i veckan bör innehålla knäkontroll

Minst 50% av träningen bör innehålla någon form av spel

Rekommendationer	
Spelform	9 mot 9 (13-14 år)
Antal spelare per match	12-13 spelare/match och varje spelare 1,5 match/vecka
Antal träningar per vecka	2-3st
Träningens längd	90 min
Ledartäthet	1 tränare / 10 spelare
Ansvarig ledares utbildning	UEFA C & spelformsutbildning 9 mot 9
Utbildning övriga ledare	Spelformsutbildning 9 mot 9 alt. SvFF Mv C

Spelarutbildningsplan



Ålder 15-19år

Syfte: Skapa förutsättningar för fotbollsutveckling som leder till A-lagsspel

Fokusområden:

Anfallsspel

- Spelvändningar
- Överlappning
- Nicka
- Inlägg/Cutbacks
- Väggspele
- Djupledsspel
- Avslut

Försvarsspel

- Styrspel
- Överförflyttning
- Centrering
- 1 vs 1
- Grepp teknik – Målvakt
- Kasta sig – Målvakt
- Boxa – Målvakt

Fotbollsfys

- Styrka
- Knäkontroll
- Uthållighet

Taktik

- Spela på marken via alla lagdelar
- Överlapp
- Positions försvar
- Högt press

Träningsinnehåll:

Fokus på spelförståelse med integrerad teknikträning.

Minst 2 pass i veckan bör innehålla knäkontroll (Matchen kan räknas som 1 tillfälle)

Rekommendationer	
Spelform	11 mot 11 (15-19 år)
Antal spelare per match	14-15 spelare/match och varje spelare 1,5 match/vecka
Antal träningar per vecka	2-3st
Tränings längd	90 min
Ledartäthet	1 tränare / 10 spelare
Ansvarig ledares utbildning	UEFA C
Utbildning övriga ledare	SvFF D alt. SvFF Mv C

Planera träningen innan träningsstart och delge vilka uppgifter alla tränare ska ha innan träningen startar