Rödvita tråden

Spelarutbildningsplan

Hos Norrstrands IF utvecklas spelare i en miljö fylld av glädje, respekt och ansvar både på planen och vid sidan av den

Syftet med spelarutbildningsplanen

Skapa samsyn, kvalitet och en tydlig utvecklingsväg för spelare, från bollkul till seniorfotboll, där fokus är på spelintelligens, teknisk trygghet, beslutsfattande och förståelse för spelets olika skeden.

Spelarutbildningsplanen säkerställer att varje spelare utvecklas utifrån sina förutsättningar samtidigt som föreningen drivs efter en tydlig spelidé.

Norrstrands IF utvecklar spelare som orienterar sig före mottagning, skapar spelbarhet för varandra och fattar beslut i hög fart. Vi spelar genom lagdelar, prioriterar centrala ytor och arbetar tillsammans för att återerövra bollen direkt efter bolltapp.

Innehåll

1. Inledning
2. Målbild
3. Spelmodell
4. Nivåmodell
5. Översikt spelfilosofi
6. Översikt lagets färdigheter
7. Översikt spelarens färdigheter
8. Översikt målvaktens färdigheter
9. Att vara ledare i Norrstrands IF
10. Samarbete och nivåanpassning
11. Träningsnärvaro och matchning
12. Kontaktuppgifter

INLEDNING

Norrstrands IF:s spelarutbildningsplan är framtagen för att ge alla våra ledare ett gemensamt ramverk för hur vi utbildar fotbollsspelare från Bollkul till seniornivå.

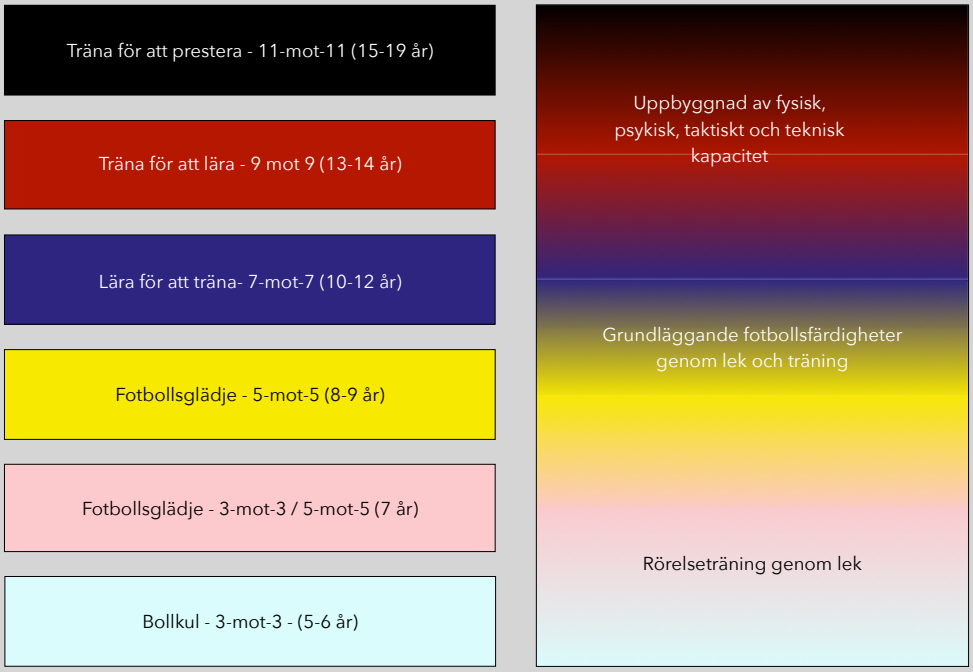
Spelarutbildningsplanen präglas av långsiktighet, kvalitet och en tydlig spelidé, då syftet styrs av att utbilda spelare till att bli tekniskt skickliga, spelintelligenta och modiga i sitt beslutsfattande.

Spelarna ska utveckla förmågan att:

- **Förstå spelets olika skeden**
- **Orientera sig före bollmottagning**
- **Fatta snabba och bra beslut**
- **Samarbeta och kommunicera med lagkamrater**

Grunden byggs på principen att **utveckling alltid går före resultatet**.
Detta sker genom en tydlig struktur och progression som skapar de bästa förutsättningarna för varje spelare att nå sin maximala potential.

Våra långsiktiga ambitioner är att ha ett damlag i division 1 och ett herrlag i division 3, **där en stor del av spelarna är fostade i Norrstrands IF.**
Utöver dessa mål lägger vi stor vikt på glädje, respekt, ansvar, delaktighet och att alla ska känna sig både sedda samt välkomna hos oss.



I Norrstrands IF skapar vi en tydlig väg från de första stegen med boll till en fullt utbildad seniorspelare. Därför arbetar vi med en nivåindelning som följer både spelarens mognad och spelformen.

Norrstrands IF:s målbild bygger på 3 centrala delar:

1. **Spelfilosofi** – Hur vi vill spela fotboll
2. **Lagets färdigheter** – Hur laget fungerar tillsammans
3. **Spelarnas färdigheter** – Hur varje individ motiveras och utvecklas

Utbildningen ska stegvis både stötta, motivera och utveckla spelare som:

– Kan läsa spelet
– Förstår lagets struktur
– Kan fatta beslut under press
– Behärskar tekniken i hög fart

För att ge varje spelare rätt utmaning i rätt tid har vi delat in spelarutbildningen i fem nivåer. Varje nivå har sin egen karaktär, kopplad till den spelform som används och det som sker i spelarens fysiska, psykiska och sociala utveckling.

Nivåerna är följande:

1. 5-7 år **(3-mot-3 / 5-mot-5)**
2. 8-9 år **(5-mot-5)**
3. 10-12 år **(7-mot-7)**
4. 13-14 år **(9-mot-9)**
5. 15+ år **(11-mot-11)**

Målbilden med vår spelfilosofi bygger på att vara ett **aktivt och bollförande lag** där spelarna uppmuntras att ta ansvar, våga göra fel och kunna fatta egna beslut. Föreningen strävar efter att spela en fotboll som kännetecknas av:

– Bollinnehav
– Aktiv scanning av planen, spelarna och ytorna
– Rörelse med och utan boll
– Skapa flera passningsalternativ
– Spel genom lagdelar
– Hög spelintelligens

Spelarna ska lära sig att kunna **förstå spelet och inte enbart utföra ett moment.**

Norrstrands spelmodell

Vi spelar en aktiv och modig fotboll där laget arbetar tillsammans i spelets alla faser. Spelarna utvecklas genom att förstå spelets struktur med och utan bollen.

Spelmodellen bygger på spelets sex skeden:

1. **Speluppbyggnad**
2. **Komma till avslut och göra mål**
3. **Återerövring**
4. **Förhindra speluppbyggnad**
5. **Förhindra och rädda avslut**
6. **Kontring**

Speluppbyggnad

När vi har kontroll på bollen vill vi bygga spelet med mod, tålamod och tydliga relationer mellan spelarna.

Spelarna ska utveckla förmågan att:

- orientera sig före mottagning
- skapa spelbarhet runt bollhållaren
- använda spelbredd, speldjup, vinklar och trianglar
- spela genom, runt eller över motståndarnas lagdelar
- hitta rättvänd / halvt rättvänd spelare när möjlighet finns
- spela framåt när läget är rätt
- vända spelet när motståndaren stänger en sida
- behålla bollen inom laget under kontroll

Komma till avslut och göra mål

När vi närmar oss motståndarnas mål vill vi bli mer beslutsamma, hotande och konkreta. Syftet är att skapa målchanser med kvalitet, inte bara komma till avslut.

Spelarna ska utveckla förmågan att:

- hota bakom motståndarnas backlinje
- skapa och utnyttja ytor centralt och i ytterkorridorer
- ta löpningar in i straffområdet
- använda väggspel, instick, inlägg, cutbacks och avslut

- fylla på med flera spelare i avslutsytor
- värdera när laget ska avsluta och när laget ska spela vidare
- avsluta med precision, kraft och beslutsamhet

Återerövring

När vi tappar bollen vill vi reagera direkt. Syftet är att vinna tillbaka bollen snabbt eller hindra motståndaren från att kontra.

Spelarna ska utveckla förmågan att:

- reagera direkt vid bolltapp
- närmaste spelare sätter press i maxfart
- spelare nära bollhållaren stänger passningsvägar
- laget säkrar centralt bakom pressen
- hindra motståndaren från att spela framåt
- vinna tillbaka bollen snabbt när läget finns
- falla in i försvarsorganisation om återerövring inte är möjlig

Förhindra speluppbyggnad

När motståndaren har bollen under kontroll vill vi försvara tillsammans och hindra dem från att spela igenom oss. Vi vill styra spelet till ytor där vi kan pressa, vinna bollen eller tvinga fram misstag.

Spelarna ska utveckla förmågan att:

- sätta press på bollhållaren
- hålla laget kompakt
- stänga centrala passningsvägar
- hindra passningar mellan våra lagdelar
- flytta laget tillsammans i sidled och djupled
- ge pressande spelare understöd och täckning
- styra motståndaren mot bestämda ytor
- vinna bollen när pressläget uppstår

Förhindra och rädda avslut

När motståndaren närmar sig vårt mål handlar det om att försvara målet med tydlighet, mod och ansvar. Utespelare och målvakt samarbetar för att förhindra avslut, blockera avslut och rädda avslut.

Spelarna ska utveckla förmågan att:

- försvara ytan framför mål
- stoppa inlägg, inspel och instick
- blockera skott
- markera och ta ansvar för spelare i boxen
- vinna första och andra bollen
- försvara returer
- kommunicera tydligt med målvakten
- skydda målet tills situationen är löst

Målvakten ska utveckla förmågan att:

- positionera sig rätt i förhållande till boll och mål
- rädda avslut
- fånga eller styra bort bollen
- hantera inlägg och djupledsbollar
- coacha utespelarna
- agera snabbt på returer

Kontring

När vi vinner bollen och motståndaren är i obalans vill vi snabbt värdera om vi kan attackera framåt. Finns möjlighet att hota direkt ska vi göra det. Finns inte läget ska vi behålla bollen och gå över i speluppbyggnad.

Spelarna ska utveckla förmågan att:

- ta första aktionen framåt
- hitta fria ytor bakom eller bredvid motståndaren
- ge bollhållaren snabba passningsalternativ
- löpa framåt med fart och tydlighet
- skapa numerära överlägen
- avsluta kontringen snabbt när läget finns
- behålla bollen om kontringsläge saknas

Bollkul - 3 mot 3 (5-6 år)
Här handlar allt om lek, rörelse och glädje. Vi vill skapa en positiv första kontakt med idrott och boll. Rörelseträning sker genom lek och barnen får utforska fotboll i sin egen takt. Träningen ska vara trygg, rolig och fylld av upptäckarlust.

– Barnet lär känna kroppen och bollen.

– Leken står i centrum, inte prestationen.

– Vi lägger grunden för framtida inlärning.

Fotbollsglädje - 3-mot-3 / 5 mot 5 (7 år)
Vi bygger vidare på rörelseglädjen och börjar forma en enkel fotbollsförståelse. pelarna tränar grundläggande färdigheter genom lekfulla övningar, smålagsspel och många bollkontakter.

– Alla provar olika positioner.

– Träningen präglas av variation, aktivitet och korta instruktioner.

– Det viktigaste är att ha roligt och känna sig delaktig.

Fotbollsglädje - 5-mot-5 (8-9 år)
Vi bygger vidare på rörelseglädjen och börjar forma enkel fotbollsförståelse. Spelarna tränar grundläggande färdigheter genom lekfulla övningar, smålagsspel och många bollkontakter.

– Alla provar olika positioner.

– Träningen präglas av variation, aktivitet och korta instruktioner.

– Det viktigaste är att ha roligt och känna sig delaktig.

Lära för att träna - 7-mot-7 (10-12 år)
Nu börjar spelarna förstå vad träning innebär. Tekniken utvecklas snabbare och barnen lär sig att lyssna, samarbeta och ta instruktioner. Vi introducerar begrepp som speldjup, spelbredd och positionsspel på ett lekfullt sätt.

– Vi fokuserar på bollkontakt, samspel och att förstå spelet.

– Tränaren stöttar, vägleder och inspirerar.

– Spelaren börjar hitta sin roll i ett lag.

Träna för att lära - 9-mot-9 (13-14 år)
Spelarna utvecklar teknik, speluppfattning och förståelse för sin roll i laget. Vi tränar mer och börjar arbeta med struktur i både anfall och försvar. Matchen blir ett tillfälle att lära, inte att vinna till varje pris.

– Spelaren tränar för att förstå spelets idé på djupet.

– Träningsnärvaro och engagemang får större betydelse.

– Vi introducerar tydligare principer för spelsystem, press och omställningar.

Träna för att prestera 11-mot-11 (15-19 år)
Nu handlar det om att finslipa teknik, taktik, fysik och psykologi. Spelaren får fördjupa sig i sin position, men också förstå helheten. Här formar vi framtida seniorspelare med stark karaktär och lagkänsla.

– Spelaren tränar för att kunna prestera och ta ansvar.

– Individuell utveckling och lagets prestation går hand i hand.

– Tydlig rollfördelning, taktiska principer och förberedelse för seniorspel är i fokus.

ÖVERSIKT SPELFILOSOFI

3-mot-3 / 5-mot-5 5-7 år	5-mot-5 8-9 år	7-mot-7 10-12 år	9-mot-9 13-14 år	11-mot-11 15-19 år
Lagspel Alla spelare deltar i anfallsspelet och försvarsspelet	**Lagspel** Alla spelare deltar i anfallsspelet och försvarsspelet	**Positionsbestämt lagspel** Alla spelare deltar i anfallsspelet och försvarsspelet utifrån sin position	**Positionsbestämt lagspel** Alla spelare deltar i anfallsspelet och försvarsspelet utifrån sin position	**Positionsbestämt lagspel** Alla spelare deltar i anfallsspelet och försvarsspelet utifrån sin position
			Snabbt spel Spelarna uppfattar, värderar, beslutar och agerar snabbt i matchsituationer.	**Snabbt spel** Spelarna uppfattar, värderar, beslutar och agerar på ett snabbt och säkert sätt i alla matchsituationer.
		Skapa ytor I anfallsspelet gör laget ytorna stora och skapar tid med bollen	**Skapa och krympa ytor** I anfallsspelet gör laget ytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet krymper spelarna ytorna och ger motståndarna lite tid med bollen	**Skapa och krympa ytor** I anfallsspelet gör laget ytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet krymper spelarna ytorna och ger motståndarna lite tid med bollen
	Kontrollera bollen Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet	**Kontrollera bollen** Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet	**Kontrollera bollen** Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet och strävar efter att spela genom alla spelytor	**Kontrollera bollen** Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet och strävar efter att spela genom alla spelytor
	Djupledsspel Bollen spelas främst i djupled	**Djupledsspel** Bollen spelas främst i djupled	**Djupledsspel** Bollen spelas framåt i djupled vid läge, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.	**Djupledsspel** Bollen spelas framåt i djupled vid läge, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.
		Passningsinriktat spel Spelarna behärskar mottagningar och prioriterar korta passningar längs marken	**Passningsinriktat spel** Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken.	**Passningsinriktat spel** Passningsinriktat spel som kännetecknas av fart och flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken men även i luften
Komma till avslut Avslut skapas genom att dribbla, finta och distansavslut.	**Komma till avslut** Avslut skapas genom att utmana, dribbla och distansavslut.	**Komma till avslut** Avslut skapas genom att utmana, dribbla, väggspel och distansskott	**Komma till avslut** Avslut skapas med anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel, inlägg och distansskott. Spelarna försöker avsluta med precision	**Komma till avslut** Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel, överlappning, inlägg och distansskott. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och kraft med båda fötterna
			Snabba omställningar Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.	**Snabba omställningar** Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar spelarna snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövras bollen direkt om det finns möjlighet och indirekt om det behövs
		Bollorienterat försvarsspel Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel	**Bollorienterat försvarsspel** Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är positionsförsvar.	**Bollorienterat försvarsspel** Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är positionsförsvar med markeringsinslag.
Hemjobb Spelarna jobbar hem för att försöka vinna bollen	**Press på bollhållaren** Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen	**Press på bollhållaren** Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.	**Press på bollhållaren** Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel	**Press på bollhållaren** Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel
		Kollektiva försvarsmetoder Laget arbetar tillsammans i överflyttning, centrering och uppflyttning, retirering	**Kollektiva försvarsmetoder** Laget arbetar tillsammans i överflyttning - centrering och uppflyttning - retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.	**Kollektiva försvarsmetoder** Laget arbetar tillsammans i överflyttning - centrering och uppflyttning - retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

ÖVERSIKT LAGETS FÄRDIGHETER

3-mot-3 / 5-mot-5 5-7 år	5-mot-5 8-9 år	7-mot-7 10-12 år	9-mot-9 13-14 år	11-mot-11 15-19 år
Grundpositionering för anfallsspel Alla spelare deltar i anfall.	**Grundpositionering för anfallsspel** Lagets spelare känner till spelbredd och speldjup.	**Grundpositionering för anfallsspel** Lagets spelare använder spelbredd och speldjup samt känner till spelavstånd och spel i vinklar.	**Grundpositionering för anfallsspel** Lagets spelare använder spelbredd, speldjup, spelavstånd och spel i vinklar.	**Grundpositionering för anfallsspel** Lagets spelare använder med tydlighet och regelbundenhet spelbredd, speldjup, spelavstånd och spel i vinklar.
		Passningstempo Håll bollen i rörelse.	**Passningstempo** Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet.	**Passningstempo** Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt och fart i passningsspelet.
	Passningsalternativ Spelare försöker bli spelbara.	**Passningsalternativ** Skapa passningsalternativ framför och bakom bollhållaren.	**Passningsalternativ** Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (offensivt understöd).	**Passningsalternativ** Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt i olika spelavstånd och minst ett diagonalt bakåt (offensivt understöd).
			Prioritera spel i de centrala korridorerna Spela centralt för att öppna upp ytor på kanterna.	**Prioritera spel i de centrala korridorerna** Spela mycket i de centrala korridorerna för att öppna upp ytor på kanterna.
		Numerära överlägen Försök skapa numerära överlägen i anfallsspelet.	**Numerära överlägen** Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet.	**Numerära överlägen** Skapa numerära överlägen i anfallsspelet.
Uppflyttning i anfall Flytta upp laget när bollen är i anfall.	**Uppflyttning i anfall** Flytta upp laget när bollen är i anfall.	**Uppflyttning i anfall** Flytta upp laget när bollen är i anfall och ge offensivt understöd.	**Uppflyttning i anfall** Flytta upp laget när bollen är i anfall och erbjud bra spelavstånd och offensivt understöd. Sträva efter att spela i vinklar.	**Uppflyttning i anfall** Flytta upp laget när bollen är i anfall och erbjud bra spelavstånd och offensivt understöd så vi ger många alternativ till bollhållaren. Sträva efter att spela i vinklar.
		Kollektiva försvarsmetoder Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning, centrering, uppflyttning och retirering.	**Kollektiva försvarsmetoder** Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning, centrering, uppflyttning och retirering.	**Kollektiva försvarsmetoder** Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning, centrering, uppflyttning och retirering. Korta avstånd mellan lagdelarna.
Press Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen.	**Press** Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen.	**Press** Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.	**Presspel** Närmsta försvarsspelare pressar medan övriga spelare täcker ytor eller markerar.	**Presspel** Närmsta försvarsspelare pressar med god pressteknik medan övriga spelare täcker ytor eller markerar.
		Kontringar Försök kontra genom direkt kontring.	**Kontringar** Försök kontra genom antingen direkt eller kollektiv kontring.	**Kontringar** Värdera om läge finns och försök kontra genom antingen direkt eller kollektiv kontring utifrån situationen.

ÖVERSIKT SPELARENS FÄRDIGHETER

3-mot-3 / 5-mot-5 5-7 år	5-mot-5 8-9 år	7-mot-7 10-12 år	9-mot-9 13-14 år	11-mot-11 15-19 år
Speluppfattning och perception Lyft blicken från bollen.	**Speluppfattning och perception** Lyft blicken för att kunna se spelet.	**Speluppfattning och perception** Orientering - lyft blicken för att kunna se spelet.	**Speluppfattning och perception** Orientering - lyft blicken för att kunna se och uppfatta spelet.	**Speluppfattning och perception** Orientering - lyft blicken för att kunna se och uppfatta spelet utifrån position.
	Snabb omställning Håll koll på om vi är i anfall eller försvar.	**Snabb omställning** Försök uppfatta omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel så snabbt som möjligt.	**Snabb omställning** Reagera och ställ om snabbt mellan anfallsspel och försvarsspel.	**Snabb omställning** Reagera och ställ om snabbt mellan anfallsspel och försvarsspel samt kommunicera omställningen med lagkompisarna.
Spelbarhet Ropa på passning när det inte finns en motståndare mellan bollhållare och mottagare.	**Spelbarhet** Sök upp öppna ytor för att kunna ta emot en passning. Ropa på passning när det inte finns en motståndare mellan bollhållare och mottagare.	**Spelbarhet** Sök upp öppna ytor och kommunicera med bollhållaren.	**Spelbarhet** Sök upp öppna ytor, skapa passningsalternativ och kommunicera med bollhållaren.	**Spelbarhet** Sök upp öppna ytor, skapa passningsalternativ, försök tajma löpningar och kommunicera med bollhållaren.
	Rättvänd Försök ha kroppen vänd mot motståndarnas mål när du har boll.	**Rättvänd** Sträva att bli rättvänd med boll, antingen att vara halvt rättvänd innan mottagning eller vända upp efter mottagning om läge finns.	**Rättvänd** Sträva att bli rättvänd med boll genom att vara halvt rättvänd utan boll.	**Rättvänd** Sträva att bli rättvänd med boll genom att vara halvt rättvänd utan boll och visa dig i vinkel till bollhållaren.
Mottagning Ta emot bollen med insidan foten.	**Mottagning** Göra en kontrollerad mottagning.	**Mottagning** Lyfta blicken innan mottagning (scanna). Göra en kontrollerad mottagning.	**Mottagning** Scanna planen och vara medveten om vart både medspelare och motståndare befinner sig. Ta med bollen med ett tillslag.	**Mottagning** Scanna planen och vara medveten om vart både medspelare och motståndare befinner sig. Göra en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press/in i ledig yta.
			Spela med få tillslag Minimera antalet tillslag för att kunna spela med ett högt passningstempo.	**Spela med få tillslag** Minimera antalet tillslag för att kunna spela med ett högt passningstempo.
	Passningar Passa bollen efter marken till en lagkompis eller på ytan framför.	**Passningar** Passa bollen efter marken till en lagkompis eller på ytan framför.	**Passningar** Passa bollen efter marken med god teknik. Vara noggrann och sträva efter att slå hårda och precisa passningar.	**Passningar** Passa bollen både i luften och efter marken med god teknik. Vara noggrann och kunna slå hårda och precisa passningar.
Driv bollen Driv bollen framåt	**Driv bollen** Driv bollen framåt in i en fri yta	**Driv bollen** Driv bollen in i en fri yta för att ta bollen framåt.	**Driv bollen** Driv bollen in i en fri yta för att ta bollen framåt och hota motståndarna.	**Driv bollen** Driv bollen in i en fri yta för att ta bollen framåt, hota motståndarna och öppna passningsvägar till medspelare.
	Beslutsamhet i 1-mot-1 Försök att dribbla förbi motståndaren.	**Beslutsamhet i 1-mot-1** Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Driv bollen och dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet, försvara på rätt sida.	**Beslutsamhet i 1-mot-1** Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Driv bollen och dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet, pressa eller bryt framför motståndaren.	**Beslutsamhet i 1-mot-1** Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Driv bollen, dribbla förbi motståndaren och värdera när du ska utmana. I försvarsspelet, pressa eller bryt framför motståndaren.
Avsluta Skjut på mål när du kan.	**Avsluta** Skjut när det finns möjlighet.	**Avsluta** Var beslutsam och skjut med precision.	**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.
Press Försök ta tillbaka bollen.	**Press** Pressa bollhållaren för att ta tillbaka bollen.	**Press** Pressa bollhållaren. Kom nära, bromsa, försvarsställning, styr.	**Press** Pressa bollhållaren. Kom nära, bromsa, försvarsställning, styr bort från mål eller in i press.	**Press** Pressa bollhållaren med god pressteknik. Kom nära, bromsa, försvarsställning, styr bort från mål eller in i press.
	Duellspel Var beslutsam i duellspelet och försök vinna bollen.	**Duellspel** Var beslutsam i duellspelet och använd kroppen för att vinna bollen.	**Duellspel** Var beslutsam i duellspelet och använd kroppen för att vinna bollen med god tacklingsteknik.	**Duellspel** Var beslutsam i duellspelet och använd kroppen för att vinna bollen med god tacklingsteknik på ett kontrollerat och effektivt sätt.

ÖVERSIKT MÅLVAKTENS FÄRDIGHETER

3-mot-3 / 5-mot-5 5-7 år	5-mot-5 8-9 år	7-mot-7 10-12 år	9-mot-9 13-14 år	11-mot-11 15-19 år
Positionering Stå mellan bollen och målet.	**Positionering** Stå mellan bollen och målet och var beredd att rädda.	**Positionering** Anpassa din position efter bollens läge för att skydda målet.	**Positionering** Anpassa din position efter bollens läge, medspelare och motspelare för att skydda målet.	**Positionering** Anpassa din position efter bollens läge, medspelare, motspelare och ytan bakom backlinjen för att skydda målet.
Skydda målet Försök stoppa bollen från att gå i mål.	**Skydda målet** Var beredd att rädda bollen och skydda målet.	**Skydda målet** Anpassa din position och var beredd att rädda bollen för att skydda målet.	**Skydda målet** Anpassa din position och skydda målet genom att rädda, styra bort eller täcka ytor.	**Skydda målet** Anpassa din position och skydda målet genom att rädda, styra bort eller täcka ytor utifrån situationen.
Ta bollen Försök fånga bollen.	**Ta bollen** Fånga bollen när det är möjligt.	**Ta bollen** Fånga bollen när det är möjligt eller styr bort den till en säker yta.	**Ta bollen** Fånga bollen när det är möjligt eller styr bort den till en säker yta utifrån situationen.	**Ta bollen** Fånga bollen med god greppteknik när det är möjligt eller styr bort den till en säker yta utifrån situationen.
Fallteknik Våga kasta dig efter bollen.	**Fallteknik** Kasta dig efter bollen och landa på ett tryggt sätt.	**Fallteknik** Kasta dig efter bollen och landa på ett kontrollerat sätt.	**Fallteknik** Kasta dig efter bollen och landa på ett kontrollerat och säkert sätt.	**Fallteknik** Kasta dig efter bollen och landa på ett kontrollerat, säkert och effektivt sätt.
Mottagning Ta emot bollen med insidan foten.	**Mottagning** Göra en kontrollerad mottagning.	**Mottagning** Lyfta blicken innan mottagning (scanna). Göra en kontrollerad mottagning.	**Mottagning** Scanna planen och vara medveten om vart både medspelare och motståndare befinner sig. Ta med bollen med ett tillslag.	**Mottagning** Scanna planen och vara medveten om vart både medspelare och motståndare befinner sig. Göra en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press/in i ledig yta.
			Spela med få tillslag Minimera antalet tillslag för att kunna spela med ett högt passningstempo.	**Spela med få tillslag** Minimera antalet tillslag för att kunna spela med ett högt passningstempo.
	Passningar Passa bollen efter marken till en lagkompis eller på ytan framför.	**Passningar** Passa bollen efter marken till en lagkompis eller på ytan framför.	**Passningar** Passa bollen efter marken med god teknik. Vara noggrann och sträva efter att slå hårda och precisa passningar.	**Passningar** Passa bollen både i luften och efter marken med god teknik. Vara noggrann och kunna slå hårda och precisa passningar.
Driv bollen Driv bollen framåt	**Driv bollen** Driv bollen framåt in i en fri yta	**Driv bollen** Driv bollen in i en fri yta för att ta bollen framåt.	**Driv bollen** Driv bollen in i en fri yta för att ta bollen framåt och hota motståndarna.	**Driv bollen** Driv bollen in i en fri yta för att ta bollen framåt, hota motståndarna och öppna passningsvägar till medspelare.
	Beslutsamhet i 1-mot-1 Försök att dribbla förbi motståndaren.	**Beslutsamhet i 1-mot-1** Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Driv bollen och dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet, försvara på rätt sida.	**Beslutsamhet i 1-mot-1** Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Driv bollen och dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet, pressa eller bryt framför motståndaren.	**Beslutsamhet i 1-mot-1** Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Driv bollen, dribbla förbi motståndaren och värdera när du ska utmana. I försvarsspelet, pressa eller bryt framför motståndaren.
Avsluta Skjut på mål när du kan.	**Avsluta** Skjut när det finns möjlighet.	**Avsluta** Var beslutsam och skjut med precision.	**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.
Press Försök ta tillbaka bollen.	**Press** Pressa bollhållaren för att ta tillbaka bollen.	**Press** Pressa bollhållaren. Kom nära, bromsa, försvarsställning, styr.	**Press** Pressa bollhållaren. Kom nära, bromsa, försvarsställning, styr bort från mål eller in i press.	**Press** Pressa bollhållaren med god pressteknik. Kom nära, bromsa, försvarsställning, styr bort från mål eller in i press.

ATT VARA LEDARE I NORRSTRANDS IF

Som ledare i Norrstrands IF innebär det att **du är en viktig förebild.**
Därav spelar du en otroligt avgörande roll i att skapa trygghet, glädje och utveckling för våra spelare **både på och utanför planen.**

Vi erbjuder stöd i form av utbildning, ledarträffar, material, kläder och löpande kontakt med sportchef, fotbollsutvecklare och andra ansvariga i föreningen. Tillsammans skapar vi förutsättningar för att du ska trivas, utvecklas och lyckas i din roll hos oss.

Som ledare är det du som skapar en miljö där spelaren vågar att prova på, utmana och göra misstag vilket leder till att de utvecklas.

Därför ska en ledare i Norrstrands IF kunna:

- **Uppmuntra kreativitet**
- **Stimulera spelarens eget tänkande**
- **Utveckla spelarens spelförståelse**
- **Bidra till en positiv, öppen och utvecklande miljö**
- **Skapa engagemang hos spelaren**
- **Visa respekt till alla**
- **Skapa en miljö där glädje, trygghet, samhörighet och laganda är prio**
- **Samarbeta med andra ledare**
- **Skapa och upprätthålla en god dialog till vårdnadshavare**
- **Se hela människan bakom spelaren och anpassa ledarskapet efter ungas olika behov och förutsättningar.**

Vi tror på ett ledarskap som bygger på relationer, tydlighet och positiv förstärkning. När både ledare och spelare känner sig sedda, uppskattade och delaktiga skapas bättre förutsättningar för spelarnas utveckling

Coachningsfilosofi

Norrstrands IF strävar efter att skapa en positiv och utvecklande träningsmiljö. Vilket sker genom ledarskapet som lägger vikt på engagemang, tydlighet och trygghet. Forskning menar att varje spelare presterar och mår bättre när de blir sedda, får ansvar och känner hur de påverkar sin utveckling ihop med tränaren.

Vi strävar efter att utveckla, inte styra och därför används en frågebaserad coachning (guided discovery):

– Vad såg du i situationen?
– Vilka alternativ hade du?
– Hur kan vi som lag skapa flera passningsalternativ?

Detta på grund av att när spelaren får tänka själv utvecklas egenskaperna **spelförståelse, självständighet och problemlösning.** Det är mer utvecklande att ställa en bra fråga än att ge ett snabbt svar. När spelaren får tänka själv byggs en förståelse som håller i längden.

Grundprinciper i NIFs filosofi:

– Vi fokuserar på prestation före resultat
– Vi arbetar med positiv förstärkning
– Vi berömmer det vi vill se mer av
– Vi försöker förstå innan vi rättar
– Vi använder olika sätt att lära ut: visa, berätta, rita, fråga, testa
– Vi uppmuntrar spelare att själva hitta lösningar

5 till 1-principen

Vi eftersträvar fem positiva kommentarer för varje korrigerande, detta gör att spelaren känner sig trygg, vågar misslyckas och fortsätter vara nyfiken.

Att skälla på spelare är varken nödvändigt eller effektivt, istället jobbar vi med att skapa inre motivation. Om en spelare saknar drivet att vilja lära och göra sitt bästa, då behöver vi som ledare stanna upp och förstå varför än att skälla ut.

Målet är att varje spelare ska känna hur tränaren tror på dem, för när det sker då växer spelaren genom att våga utmana, testa och begå misstag.

Motivationsklimat

I Norrstrands IF strävar vi efter att ha ett **prestationsinriktat klimat**, snarare än ett resultatorienterat. Detta då vi tror på hur spelarens utveckling främjas genom bra prestation som leder till bra resultat och inte tvärtom, därför är **misstag en naturlig del av den individuella utvecklingsprocessen.**

Prestationsinriktat klimat innebär att:

- **Det är tillåtet att göra misstag och försöka på nytt**
- **Individuella utvecklingen är viktigare än resultatet**
- **Ett tryggt klimat skapar modiga och kreativa spelare**
- **Utvecklingen mäts genom prestation och lärande än vinst eller förlust**
- **Träningar + matcher är tillfällen att testa, prova på och växa**
- **Spelare ska jämföra sig med sin egen framgång och inte andras**
- **Ökat självförtroende bygger på feedback och kommunikation**

Denna metod skapar:

- **Förstärkt självförtroende**
- **Förminskad rädsla och stress gällande att misslyckas**
- **Bättre sammanhållning samt laganda**
- **Högre träningsnärvaro och engagemang**
- **Färre som slutar med sporten i förtid**
- **Spelarna upplever större glädje, trygghet och motivation både på och utanför planen**

Du som ledare är nyckeln till det klimat som skapas i laget. Ditt sätt att prata om insatser, din attityd till vinst och förlust och hur du ger feedback påverkar hur spelarna tänker om sig själva, spelet, laget samt lagkamraterna.

Planering

Bra fotbollsutveckling kräver en tydlig plan. Därför uppmuntrar vi alla lag i Norrstrands IF att planera både långsiktigt och kortsiktigt. Det skapar trygghet för spelarna, förutsägbarhet för föräldrar och gör tränarrollen enklare och roligare.

Planeringen utgår från föreningens spelarutbildningsplan. Den hjälper dig att veta vad du ska fokusera på under olika delar av året och hur du kan bygga träningar som hänger ihop med match och nivå.

Träningsprinciper i Norrstrands IF utifrån spelarutbildningsplanen:

1. **Boll i centrum**
2. **Många övningar som gynnar beslutsfattande**
3. **Orientering, spelbarhet och beslut (spelintelligens)**
4. **Hög aktivitet**
5. **Smålagsspel**
6. **Medelstort spel**
7. **Stort spel**
8. **Många övningar som efterliknar matchsituationer**

1. Boll i centrum

– Bollkontroll
– Passningsspel
– Mottagning
– Driva boll
– Tekniska lösningar under press

2. Många övningar som gynnar beslutsfattande

– Passning
– Driva bollen
– Vända på spelet
– Utmana motståndaren
– Ta avslut

3. Orientering, spelbarhet och beslut (spelintelligens)

– Orientera sig före bollmottagning
– Identifiera lediga ytor
– förstå lagets struktur
– Förutse nästa situation
– Kunna förstå vad respektive lagroll innebär på planen
– Våga ta för sig vare sig med eller utan boll

4. Hög aktivitet
- Alla spelare är aktiva under majoriteten av träningstiden
- Många repetitioner sker i respektive delmoment
- Tempot i träningen håller en jämn höjd och standard
- Varje del av träningen har ett tydligt syfte

5. Smålagsspel
- 3-mot-3, 4-mot-4 & 5-mot-5
- Teknik under press
- Spelförståelse
- Beslutsfattande
- Samarbete
- Problemlösning under begränsningar

6. Medelstort spel
- 6-mot-6 & 7-mot-7
- Skapa spelbarhet framför, bakom och bredvid bollhållaren
- Öva på spel i fler lagdelar
- Träna på att spela genom, runt eller förbi motståndare
- Träna omställningar med fler spelare inblandade
- Öva press, understöd och täckning

7. Stort spel
- 9-mot-9 och 11-mot-11 spel
- Förstå lagets organisation i anfall samt försvar
- Använda spelbredd och speldjup
- Samarbete mellan lagdelar
- Speluppbyggnad genom laget från målvakt till anfallare
- Skapa samt utnyttja numerära överlägen
- Kollektiv press och understöd
- Förstå rollen i lagets spelidé
- Träna in kombinationer mellan respektive roller

8. Många övningar som efterliknar matchsituationer
- Övningar med motstånd och riktningar
- Beslut under tidspress
- Spel i matchlika ytor
- Omställningar mellan anfall samt försvar
- Kommunikation mellan spelare
- Träna spel i lagets struktur
- Realistiskt tempo i övningarna
- Situationer från matchens olika lägen

Så här planerar vi i Norrstrands IF

1. **Säsongsplanering**
   Varje lag gör en enkel säsongsplanering inför vårsäsongen. Den skickas in till sportchefen eller fotbollsutvecklare före seriestart. Planeringen innehåller lagets övergripande mål, träningsfokus och planerade cuper eller aktiviteter. Mall finns att ladda hem på norrstrandsif.com eller kan fås genom att maila sportchef@norrstrandsif.com.

Planeringen ska:

– Följa spelarutbildningsplanens innehåll
– Innehålla tydliga utvecklingsområden för laget
– Skapa progression över säsongen
– Koppla träning till match
– Skickas till sportchef eller fotbollsutvecklare före seriestart

2. **Veckoplanering**
   Veckoplaneringen konkretiserar säsongens utvecklingsområden i ett tydligt fokusområde.

Exempel på fokusområden:

– Speluppbyggnad
– Spelbarhet och passningsspel
– Presspel
– Omställningar
– Hantering av att bli pressade
– Spel på sista tredjedelen

Teman repeteras över flera träningar för att skapa förståelse, inlärning samt medvetet och omedvetet beteende från respektive spelare.

3. **Träningsplanering**
   Varje träning planeras i förväg. Välj övningar som passar åldern, nivån och målet för dagen. Tänk på variation och nivåanpassning. Alla spelare ska känna att de utvecklas. **Använd spelarutbildningsplanen som ett stöd.**

Träningen ska innehålla bland annat:

– Hög aktivitet
– Många bollkontakter
– Beslutsfattande i varje moment
– Matchlika situationer

Målet är att varje spelare utvecklar teknik, speluppfattning och förståelse för spelets struktur.

Principer för effektiv planering:

– Utgå från spelarutbildningsplanen
– Planera träningen med ett tydligt syfte
– Arbeta med samma tema över flera träningspass
– Anpassa träningen efter gruppens nivå och mognad
– Skapa hög aktivitet samt korta köer
– Planera tillsammans inom ledarstaben

Kom ihåg

Att vara ledare i Norrstrands IF handlar om att skapa en utvecklande, trygg och lärande miljö där spelaren står i centrum samt lärdomen kring hur allt på planen samt utanför är minst lika viktig för deras mående och utveckling.

Träning

– Var förberedd före träningsstart
– Ha alltid en alternativ plan beroende på väder, närvaro och mera
– Arbeta utifrån tydliga teman
– Skapa hög aktivitet i alla övningar
– Undvik köer (maximera bolltiden)
– Planera tillsammans inom ledarstaben

Coachning

– Ge feedback på beslut och beteenden
– Visa först (instruera kort)
– Ställ frågor som utvecklar spelarnas förståelse
– Uppmuntra egna lösningar
– Bekräfta initiativ och mod
– Se varje spelare under varje träning

Match

– Matchen är en del av utbildningen
– Följ upp veckans tema i match
– Uppmuntra speluppbyggnad och spelidé
– Låt spelare prova olika roller över tid
– Fokusera på prestation före resultatet

Lagmiljö

– Skapa trygghet och delaktighet
– Uppmuntra ansvar och samarbete
– Förstärk positiva beteenden
– Bygg laganda genom gemensamma mål
– Involvera spelarna i lärprocessen
– Samverka med föräldrar på ett tydligt sätt

SAMARBETE OCH NIVÅANPASSNING

I Norrstrands IF samarbetar vi mellan lag och årskullar för att skapa en trygg, utvecklande och flexibel fotbollsmiljö där varje spelare får rätt utmaning vid rätt tidpunkt. Samarbete mellan lag ska göra det naturligt för spelare att träna och spela i olika miljöer, både med äldre, yngre och jämnåriga spelare, utifrån behov, mognad, ambition och utvecklingsnivå.

Nivåanpassning ska aldrig blandas ihop med toppning. Toppning handlar om att ge vissa spelare mer speltid eller bättre möjligheter för att vinna matcher på kort sikt. Det vill vi undvika i barn och ungdomsfotbollen. Nivåindelning innebär att spelare placeras i fasta grupper utifrån hur långt de för tillfället har kommit i sin utveckling. Även det vill vi vara försiktiga med, eftersom det riskerar att skapa känslan av bättre och sämre grupper.

Nivåanpassning betyder i stället att vi anpassar träning och match så att alla spelare får möjlighet att lyckas, utmanas och utvecklas. En ungdomsspelares nivå är alltid en ögonblicksbild, inte en fast identitet. Utveckling sker olika snabbt och därför ska grupper vara rörliga över tid. Spelare ska få möta spelare som har kommit kortare, lika långt och längre i sin utveckling. På så sätt får alla möjlighet att träna ansvar, mod, beslutsfattande och tekniska färdigheter i olika typer av situationer.

Målet med nivåanpassning är att skapa jämnare träningar, jämnare matcher och bättre lärande. Vi vill varken vinna eller förlora matcher med stora siffror om det går att undvika. Jämna matcher skapar fler relevanta fotbollsaktioner, bättre beslutssituationer och större utveckling för alla spelare. Därför ska ledare, särskilt från 7-mot-7 och uppåt, aktivt försöka anpassa matchmiljön efter motstånd, spelform och spelargrupp.

I 5-mot-5 uppmuntras samarbete mellan lag. Fokus ligger på trygghet, glädje, relationer och att spelare och ledare lär känna varandra.

I 7-mot-7 bör samarbetet vara mer planerat. Här kan lagen börja arbeta med gemensamma träningar, nivåanpassade moment och planerad miljöträning för spelare som behöver större utmaning.

I 9-mot-9 och 11-mot-11 ska samarbetet vara en tydlig del av verksamheten. Där bygger vi en mer sammanhållen spelarbank, där spelare kan erbjudas träning eller match i andra miljöer utan att tappa sin tillhörighet till det egna laget.

SAMARBETE OCH NIVÅANPASSNING

Beslut om miljöträning och samarbete mellan lag ska tas i dialog mellan berörda ledare och samarbetskoordinatorer. Vid behov involveras ungdomssportgruppen, fotbollsutvecklare eller sportchef. Syftet är att skapa tydlighet, undvika missförstånd och säkerställa att besluten utgår från spelarens långsiktiga utveckling, inte från enskilda lags kortsiktiga behov.

Samarbetet mellan lag ska präglas av öppenhet, respekt och gemensamt ansvar. Spelare ska känna att de tillhör Norrstrands IF, inte bara ett enskilt lag. När vi samarbetar över årskullar skapar vi bättre träningsmiljöer, fler utvecklingsvägar och en starkare föreningskänsla. Målet är att så många som möjligt ska spela så länge som möjligt, samtidigt som spelare med hög ambition och stark utveckling får den stimulans de behöver för att fortsätta ta steg.

Bollkul - 3 mot 3 (5-6 år)

Här handlar allt om lek, rörelse och glädje. Alla barn ska få en positiv första kontakt med fotboll och matchspel (6 år). Träningsnärvaro påverkar inte matchning eller speltid.

– Alla barn ska få vara med och spela.
– Fokus ligger på trygghet, delaktighet och glädje.
– Matchen är en del av leken och upptäckandet.

Fotbollsglädje - 3-mot-3 / 5 mot 5 (7 år)

Vi fortsätter bygga glädje och trygghet i fotbollen. Matchen är en del av lärandet och alla spelare ska känna sig delaktiga. Träningsnärvaro påverkar inte matchning eller speltid.

– Alla spelare ska få mycket speltid.
– Alla provar olika roller och positioner.
– Resultatet är underordnat utveckling och glädje.

Fotbollsglädje - 5-mot-5 (8-9 år)

Vi bygger vidare på spelglädjen och börjar skapa förståelse för sambandet mellan träning och match. Alla spelare ska fortsatt få mycket speltid, men från 9 års ålder kan träningsnärvaro börja vägas in försiktigt.

– Alla spelare ska få mycket speltid över tid.
– Träningsnärvaro kan påverka lite, men aldrig styra helt.
– Matchning ska användas för utveckling, inte för toppning.

Lära för att träna - 7-mot-7 (10-12 år)

Nu blir träningen ännu viktigare för spelarens utveckling. Alla spelare ska få spela matcher, men träningsnärvaro, engagemang och ansvar kan påverka matchning och speltid över tid.

– Alla spelare ska fortsatt få många matchmöjligheter.
– Den som tränar mer är oftast bättre förberedd för match.
– Ledaren ska vara tydlig och rättvis i sin matchning.

Träna för att lära - 9-mot-9 (13-14 år)

Spelarna börjar förstå att träning, ansvar och match hänger ihop. Träningsnärvaro, engagemang och utvecklingsnivå får större betydelse. Matchning ska hjälpa spelaren att få rätt utmaning i rätt miljö.

– Alla uttagna spelare ska få speltid.
– Träningsnärvaro och ansvar kan påverka kallelser och speltid.
– Matchning ska skapa utveckling och så jämna matcher som möjligt.

Träna för att prestera 11-mot-11 (15-19 år)

Nu ökar kraven på ansvar, kontinuitet och prestation. Träningsnärvaro, attityd, rollförståelse och lagets behov påverkar matchning tydligare. Spelaren ska förstå vad som krävs för att få mer speltid.

– Träningsnärvaro har tydlig betydelse för matchning.
– Attityd, prestation och ansvar påverkar spelarens roll.
– Matchning ska vara tydlig, saklig och utvecklande.

KONTAKTUPPGIFTER

SPORTCHEF
Filip Rinstad
072-230 38 86
sportchef@norrstrandsif.com