

2021



NORRSTRANDS IF

RÖDA TRÅDEN

SPELARUTBILDNINGSPLAN



INNEHÅLL

1. Inledning
2. Målbild, steg för steg
3. Att vara ledare i Norrstrands IF
 - 3.1 Coachningsfilosofi
 - 3.2 Motivationsklimat
 - 3.3 Planering
 - 3.4 Snabba tips
4. Träning kontra matchning
5. Bollkul / Nivå 1
6. Nivå 2
7. Nivå 3
8. Nivå 4

"ATT HA EN SPELARUTBILDNINGSPLAN INNEBÄR ATT LEDARE I FÖRENINGEN HAR EN SAMSYN OM HUR VI SKA UTBILDAS, MEN DET ÄR OCKSÅ EN TRYGGHET FÖR SPELAREN. LEDARNA TALAR SAMMA SPRÅK OCH DET FINNS EN STEGRING I LÄRANDET"

- ERIK HAMRÉN



INLEDNING

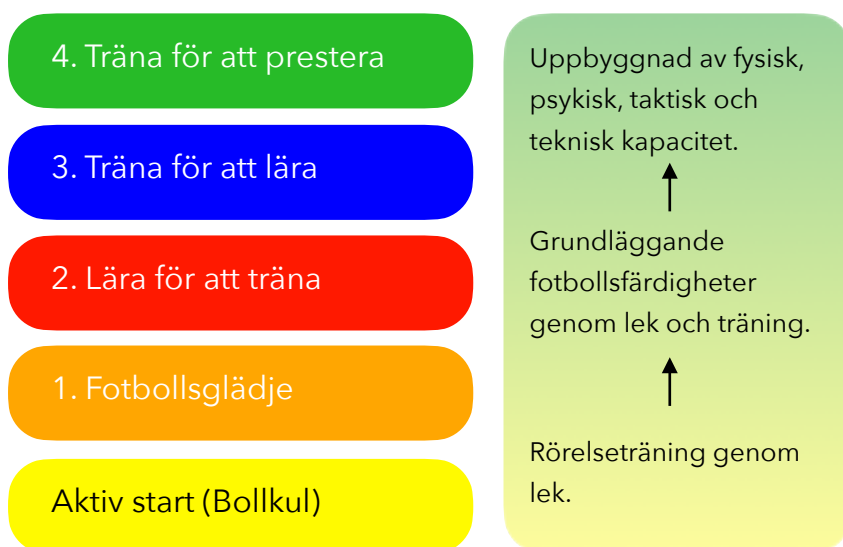
Visionen är att Norrstrands IF och ICA Maxi Välsviken Arena (Kroppkärrs IP) ska vara det självklara valet för fotbollsintresserade killar och tjejer.

Vi har också en långsiktig målsättning att ha ett damlag i division 1 och ett herrlag i division 3 där majoriteten av spelartruppen kommer från de egna leden.

Vi erbjuder fotboll för barn från 5 år till seniornivå. Denna spelarutbildningsplan är tänkt att vara tränarnas redskap för hur vi ska uppnå Norrstrands IF:s vision, steg för steg. Spelarutbildningsplanen bygger i stort på Svenska Fotbollsförbundets spelarutbildningsplan med inslag av Norrstrands IF:s egna profil.

"DET SJÄLVKLARA VALET FÖR FOTBOLLSINTRESSERADE KILLAR OCH TJEJER"

Spelarutbildningsplanen är indelad i fem delar:

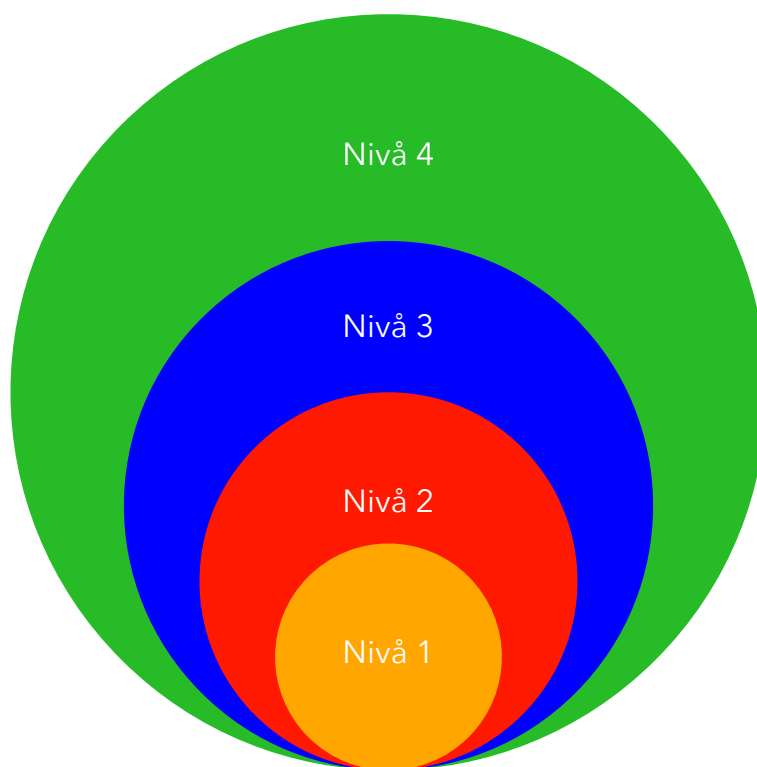




MÅLBILD

Från och med bildandet av lag vid sju års ålder så har vi en målbild för varje nivå. Målbilden sträcker sig över flera år, så måste man inför varje säsong utvärdera och bryta ned nivån till delmål. På så sätt strävar vi efter att nå varje nivåns målbild och enkelt genomföra övergång mellan nivåer, från 7 år till 19.

Den delas in i tre delar, spel filosofi, lagets färdigheter och spelarens färdigheter.





Spelfilosofin är mer allomfattande hur föreningen vill att lagen ska bedriva sin fotboll i de olika åldrarna, vad vi kallar ett arbetssätt (bollinnehav, kortpassningsspel etc). Under färdigheter för lag och spelare bryts spelfilosofin ned på ett tydligare sätt.

Spelfilosofi

Nivå 1 (7-9 år)

Nivå 2 (9-12 år)

Nivå 3 (12-15 år)

Nivå 4 (15-19 år)

Lagspel Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet.	Positionsbestämt lagspel Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån sin position i försvarsspelet.	Positionsbestämt lagspel Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget, utifrån sin position, deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen.	Positionsbestämt lagspel Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget, utifrån sin position, deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen.
			Snabbt spel Spelarna uppfattar - värderar - beslutar och agerar på ett snabbt och säkert sätt i alla matchsituationer.
	Skapa spelytor I anfallsspelet gör laget spelytor stora och skapar tid med bollen.	Skapa och krympa spelytor I anfallsspelet gör laget spelytor stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytor och ger motståndarna lite tid med bollen.	Skapa och krympa spelytor I anfallsspelet gör laget spelytor stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytor och ger motståndarna lite tid med bollen.
Kontrollera bollen Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.	Kontrollera bollen Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.	Kontrollera bollen Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.	Kontrollera bollen Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.
Djupledsspel Bollen spelas främst framåt i djupled.	Djupledsspel Bollen spelas främst framåt i djupled.	Djupledsspel Bollen spelas främst framåt i djupled, 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 främst framåt i djupled, 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 mottagning och korta passningar på 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.
Skapa målchans och avsluta Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta.	Skapa målchans och avsluta Avslut skapas med anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision.	Skapa målchans och avsluta Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna.	Skapa målchans och avsluta Avslut skapas genom passningsspel och genom anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet 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 återerövrar 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 zonmarkering och/eller positionsförsvar.	Bollorienterat försvarsspel Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.
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 erövra 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.	Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.



Lagets färdigheter

Nivå 1 (7-9 år)

Nivå 2 (9-12 år)

Nivå 3 (12-15 år)

Nivå 4 (15-19 år)

Lagspel Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.	Lagspel Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.	Lagspel Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.	Lagspel Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.
	Skapa spelbredd och speldjup Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.	Skapa spelbredd och speldjup Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.	Skapa spelbredd och speldjup Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.
		Bollen i rörelse Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet.	Bollen i rörelse Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt och fart i passningsspelet.
		Flera passningsalternativ Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).	Flera passningsalternativ Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).
Djupledsspel Bollen spelas främst framåt i djupled.			Centralt - kant Spela centralt om det går, och till kanten om det behövs.
	Numerära överlägen Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.	Numerära överlägen Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.	Numerära överlägen Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och efter att undvika numerära underlägen i försvarsspelet.
	Djupledsspel Sträva efter att spela framåt i djupled.	Djupledsspel Sträva efter att spela framåt i djupled.	Djupledsspel Sträva efter att spela framåt i djupled.
	Uppflyttning i anfallsspel Flytta upp laget när bollen spelas framåt.	Uppflyttning i anfallsspel Flytta upp laget när bollen spelas framåt.	Uppflyttning i anfallsspel Flytta upp laget när bollen spelas framåt.
		Kollektiva försvarsmetoder Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.	Kollektiva försvarsmetoder Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.
Press på bollhållaren Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen.	Pressa med närmsta spelare Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.	Pressa med närmsta spelare Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.	Pressa med närmsta spelare Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.
			Snabba omställningar Kontra med ett snabbt djupledsspel om den möjligheten finns när laget erövrar bollen. Om det egna laget förlorar bollen försök att återerövra bollen direkt. Om inte det är möjligt täck de farligaste ytorna och försök att erövra bollen i ett senare läge.



Spelarnas färdigheter

Nivå 1 (7-9 år)

Nivå 2 (9-12 år)

Nivå 3 (12-15 år)

Nivå 4 (15-19 år)

Speluppfattning och perception Lyft blicken och se spelet.	Speluppfattning och perception Lyft blicken och se spelet.	Speluppfattning och perception Orientering - lyft blicken och se spelet.	Speluppfattning och perception Orientering - lyft blicken och se och uppfatta spelet.
		Snabb omställning Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.	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.	Spelbarhet Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.	Spelbarhet Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.
			Spela enkelt Försvåra inte situationer och ta inga onödiga risker med bollen. Passa om möjligt, dribbla om det behövs.
	Rättvänd Sträva alltid efter att bli rättvänd.	Rättvänd Sträva alltid efter att bli rättvänd.	Rättvänd Sträva alltid efter att bli rättvänd.
	Mottagning Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.	Mottagning Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.	Mottagning Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.
			Få tillslag Minimera antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel och passningsspel.
	Passningar på marken och noggrannhet Passa bollen efter marken så ofta som möjligt.	Passningar på marken och noggrannhet Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar	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.	Driv framåt Driv bollen framåt om det finns yta.	Driv framåt Driv bollen framåt om det finns yta.	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 motståndaren. I försvarsspelet - kom på försvarssida och ta tillbaka bollen.	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 genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.	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 genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.	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 genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.
Avsluta Skjut när det finns möjlighet.	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.	Avsluta Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.
Igångsättning Lugn ingångsättning med utkast	Igångsättning Lugn ingångsättning med utkast	Igångsättning Lugn ingångsättning med utkast eller utspark med precision.	Igångsättning Lugn eller snabb ingångsättning med utkast eller utspark med precision
		Coacha medspelare i anfallsspel Coacha medspelare om passningsalternativ	Coacha medspelare i anfallsspel Coacha medspelare om passningsalternativ
		Agera understödsspelare Agera understödsspelare och spelvärdare	Agera understödsspelare Agera understödsspelare och spelvärdare
Skydda målet Skydda målet om motståndaren kommer till avslut.	Skydda målet Skydda målet om motståndaren kommer till avslut.	Skydda målet Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbета	Skydda målet Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbета
Ta bollen Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut	Ta bollen Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut	Ta bollen Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel	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	Coacha medspelare i försvarsspel Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut



Aktiv start (Bollkul)

- Första mötet med fotbollen ska vara positivt och lek- och lustfyllt.
- Träning av grundläggande naturliga rörelser sker genom lek.
- Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande.

1. Fotbollsglädje (6-9 år)

- Spelet fotboll ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt.
- Regelrätt träning är underordnad leken som inlärningsmetod.
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion.
- Att behärska kroppen i olika rörelsemönster ger en bra grund för långsiktig utveckling i fotboll.

2. Lära för att träna (9-12 år)

- "Den gyllene åldern för motorisk inläring".
- Barnen börjar förstå vad träning innebär och långsamt börjar den få betydelse i kombination med leken.
- Träning är fortsatt det viktigaste momentet för utveckling, även om match på barnens villkor är en naturlig del av fotbollen.
- Skillnaderna mellan olika barn ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt.



3. Träna för att lära (12-15 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 i slutet av perioden börjar de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt för idrotten.
- Även om spelaren 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 – att vinna matcher är underordnat.
- Många spelare slutar under den här perioden. Detta minimeras genom långsiktigt och systematiskt arbete med spelarutbildningsplaner och bra organisation.

4. Träna för att prestera (15 år - Senior)

- I den här fasen gör vanligtvis blivande elitpelare valet att satsa helhjärtat på fotbollen.
- Fysiologiska, tekniska, taktiska och psykologiska färdigheter (delfärdigheter) slipas i detalj och ökar i intensitet under fasens gång.
- Fotbollsspelaren utbildas inte bara i delfärdigheterna utan även i exempelvis näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer.
- Individuell träning och feedback ökar i betydelse.
- Matchandet ökar också i betydelse.



ATT VARA LEDARE I NORRSTRANDS IF

Som tränare i Norrstrands IF så är du verksamhetens ansikte utåt. Det är ditt kunnande blandat med din entusiasm och ditt uppträdande som håller vår vision och ambition levande och får spelarna att tycka att fotboll är kul.

Det kan kännas som ett svårt och krävande uppdrag, men också oerhört roligt och stimulerande. Vårt mål som förening är att det ska vara enkelt och roligt att vara ledare i Norrstrands IF. Vi stöttar dig genom utbildning, ledarträffar, kläder och direktkontakt med vår ansvariga för ungdomsutveckling som kommer vara tillgänglig både som bollplank och i alla andra frågor du kan tänkas ha. Allt för att du ska få möjligheter att lyckas så bra du bara kan som ledare samt att få den progression i ditt ledarskap genom åren.

Vi strävar efter att alla spelare ska få möjligheten till en bra fotbollsutbildning och en chans att träna upp sin förmåga, samtidigt som alla spelare ska få uppleva allt fantastiskt som lagidrott för med sig – laganda, kamratskap, delad glädje men även delad motgång.

Du som ledare är den enskilt viktigaste personen för att våra mål och ambitioner ska lyckas och det ska vi göra allt för att få dig att känna.

Norrstrands IF ska vara en förening att utvecklas i, både som spelare och ledare.

"DU SOM LEDARE ÄR DEN ENSKILT VIKTIGASTE PERSONEN FÖR ATT VÅRA MÅL OCH AMBITIONER SKA LYCKAS"



COACHNINGS FILOSOFI

Som ledare i Norrstrands IF försöker vi alltid bemöta spelarna på ett positivt och uppmuntrande sätt. Vi strävar efter att få spelarna att göra sitt bästa i alla situationer genom att fokusera mer på prestation än resultat.

Alla spelare är unika och lär sig bäst på olika sätt. Vissa behöver lyssna, medan andra behöver se eller testa. Det finns inga rätt och fel här, utan försök att använda olika sätt att instruera. Berätta, visa, peka, flytta på spelare, visa med koner, rita, be spelarna själva komma fram till svaren genom frågor.

**" NÄR VI GÖR MER AV DET SOM FUNGERAR KOMMER VI
AUTOMATISK GÖRA MINDRE AV DET SOM INTE FUNGERAR"**

Vi arbetar med positiv förstärkning, vilket innebär att vi förstärker och ger beröm när en spelare gör något bra hellre än att påverka varje gång en spelare gör något sämre. När vi gör mer av det som fungerar kommer vi automatisk göra mindre av det som inte fungerar. Det är bevisat ineffektivt att försöka skälla och tjata bort oönskade beteenden, då är det betydligt mer gynnsamt att berömma och fokusera på det som spelarna gör bra.

Ett knep kan vara att använda sig av "5:1 regeln". Fem positiva feedback för varje negativ.

Vi strävar också efter att hjälpa och "se" alla spelare på varje träningstillfälle.



MOTIVATIONS KLIMAT

I Norrstrands IF strävar vi efter att ha ett prestationsinriktad klimat, snarare än ett resultatinriktat. Vi tror att spelarnas utveckling främjas av att bra prestationer leder till bra resultat och inte tvärtom.

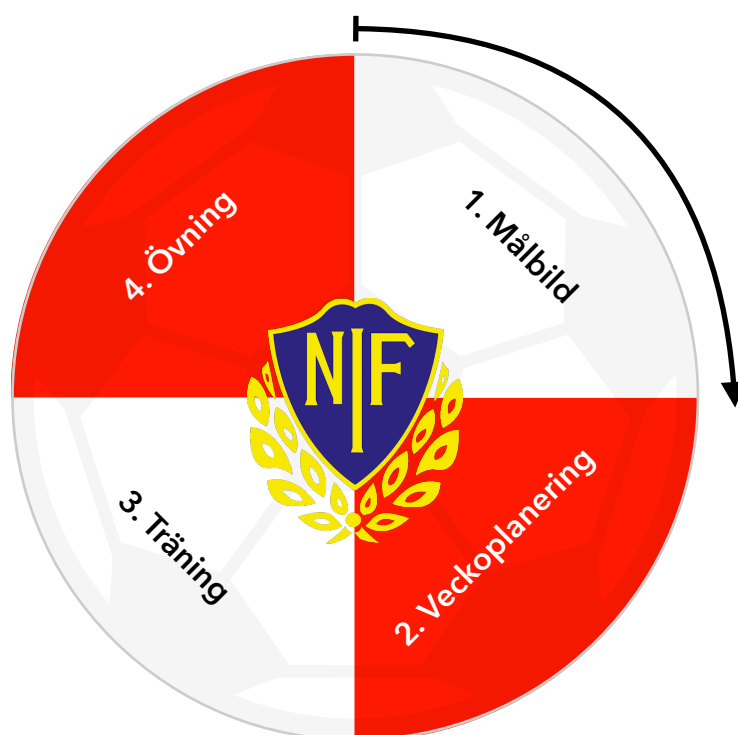
Ett prestationsinriktat klimat innebär:

- Högre fokus riktas mot att spelaren/laget ska utveckla sin egen/lagets förmåga. Mål och utvärdering har fokus på prestations- eller processmål.
- Motivationen påverkas mindre av hur den egna kompetensen upplevs och det är enklare att påverka målsättning.
- Prestationsrelaterad stress minskar eftersom prestationen hos spelaren och laget är lättare att påverka än resultatet.
- Självkänslan har större potential att utvecklas positivt, eftersom spelaren får en upplevelse av att kunna påverka själv. Spelare kan utvecklas på den nivå de befinner sig, inte jämföras med de bästa.
- Självförtroendet påverkas positivt, eftersom spelare får större egen kontroll.
- Mindre stress och bättre socialt stöd ökar sannolikheten för bättre livskvalitet och hälsa.
- Lagsammanhållningen och lagmålsättningen förbättras, eftersom prestationen är i fokus med mindre social jämförelse mellan spelarna.
- Risken för överbelastning och utmattning hos tränare minskar, eftersom eget inflytande och medbestämmande är högre.

PLANERING

Under våren, varje säsong ska varje lag, i samarbete med ansvarig för ungdomsutveckling eller sportchef, göra en säsongsplanering.

Dels underlättar det för spelarna och deras familjer att planera semestrar, men framför allt så blir vecko- och träningsplaneringen väldigt mycket enklare när det finns en större helhet att förhålla sig till.



För en tränare som inte är van kan planeringen kännas övermäktig, men planeringen är utan tvekan en metod som underlättar och utvecklar verksamheten på lång sikt.

Om man först kollar säsongsplanering och målbilder för att planera veckan och vad laget ska träna under veckans träningar. Då blir det betydligt enklare att välja ut eller komma på övningar som passar in i både det vi håller på att utveckla just nu, samt helheten.



SNABBA TIPS

Träna så mycket som möjligt med boll

Genom att låta spelarna så ofta som möjligt ha varsin boll så utvecklas tekniken. Använd så långt som möjligt övningar där alla har varsin boll och alla är aktiva samtidigt.

Fotboll är lek

Barn uppfattar många övningar som roliga och lekfulla. Det ska vara roligt att spela fotboll. Så se till att övningarna är roliga, men ersätt dem inte med lekar (ex. kull).

Dela upp spelarna i grupper

Mindre grupper ger bättre fokus från spelarna samtidigt som du som ledare får större möjlighet att se och ge instruktioner till varje spelare. Genom att dela upp spelarna går det också enkelt att nivåanpassa delar av träningen.

Undvik köer och väntetid

Köer ger tillfälle för spelarna att tappa fokus från träningen. Dessutom blir man inte särskilt mycket bättre på fotboll av att stå i kö. Undvik även väntetid mellan övningar i högsta möjliga grad. Detta görs bäst genom att en ledare som inte håller i nuvarande övning förbereder nästa övning.

Spela smålagsspel

Ju färre spelare som spelar ju oftare få varje spelare röra bollen. Självklart ska spel på träning genomföras i både litet, mellanstort och stort format, men ha i åtanke att när man spela 3-mot-3 i 20 minuter så rör varje spelare bollen i snitt 45 gånger. Vid spel 11-mot-11 så ligger det på 10 tillfällen med boll.



TRÄNING <—> MATCHNING

I Norrstrands IF strävar vi efter att alla spelare ska ha lika mycket speltid upp till 13 års ålder, det året de börjar spela 9-mot-9. Med det sagt så vill vi uppfostra spelare att delta i hela verksamheten och fostras i lagspel, så från 9-års ålder kan man tillåta att träningsmängd är en faktor till mer speltid. Exempelvis, om en spelare spelar hockey och enbart kommer på matchen den veckan så bör spelaren som prioriterar fotboll och har varit på alla tre träningar få mer speltid.

5-mot-5

- Vi spelar matcher för att det är roligt.
- Alla spelar ungefär lika mycket.
- Alla spelarna får prova på olika positioner.
- Alla barn ska få turas om att starta matcherna.
- Alla ska få turas om att vara lagkapten (om de själva vill).
- Vi toppar aldrig laget. Vi fokuserar på individens prestation i första hand, att vinna matchen följer som ett resultat av en bra prestation.
- Om det går att undvika kallas inte fler än 10 spelare till en match för att undvika att det blir för lite speltid. Spelarna turas istället om att bli kallade till match.



7-mot-7

- Vi spelar matcher för att det är roligt.
- Alla spelar ungefär lika mycket.
- Alla spelarna får prova på olika positioner.
- Alla barn ska få turas om att starta matcherna.
- Alla ska få turas om att vara lagkapten (om de själva vill).
- Vi toppar aldrig laget.
- Har vi flera fasta lag i samma träningsgrupp ska lagen vara jämna.
- Vi fokuserar på individens prestation i första hand, att vinna matchen följer som ett resultat av en bra prestation.
- Om det går att undvika kallas inte fler än 10-12 spelare till en match för att undvika att det blir för lite speltid. Spelarna turas istället om att bli kallade till match.

9-mot-9

- Alla som tränar regelbundet ska delta vid matcher, men med ökad ålder kommer träningsnärvaro och visat engagemang att belönas med deltagande vid fler matcher och/eller utökad speltid.
- Alla spelare som finns med på laguppställningen ska få speltid i matchen.
- Spelarna ska prova olika positioner både på match och träning, men undvik att placera en spelare på mer än två olika positioner per match.
- Vi fokuserar på individens prestation i första hand, att vinna matchen följer som ett resultat av en bra prestation.
- 16-18 spelare kallas till varje match. Vid behov turas spelarna om att bli kallade. Träningsflit och visat engagemang påverkar antalet kallelser.



11-mot-11 (upp till senior)

- Spelarna rekommenderas ha mer fasta positioner.
- Man spelar på sin "bästa" position, men varje enskild spelare bör behärska minst två positioner.
- Spelare som visar samma träningsflit och rätt attityd får spela lika mycket – oavsett talang och utvecklingsnivå.
- Vi fokuserar på individens prestation i första hand, att vinna matchen följer som ett resultat av en bra prestation.
- 16-18 spelare kallas till varje match. Vid behov turas spelarna om att bli kallade.

Distriktsmästerskap - DM

I alla sammanhang när det gäller distriktsmästerskap utomhus ska Norrstrands IF representeras av ett representationslag. Representationslaget ska bestå av spelare som av ansvariga ledare, vid tidpunkten för aktuell match, anses vara de som kan representera Norrstrands IF på bästa sätt.

Norrstrands IF "toppar" endast när vi spelar med representationslaget. Vid dessa matcher ansvarar huvudtränaren för laguttagning och coaching. Detta innebär att de spelare som blir uttagna till match inte garanteras att få speltid, beroende på matchens utveckling.

En förutsättning för att bli uttagen till ett representationslag är att man tränar fotboll i föreningen regelbundet.



BOLLKUL / NIVÅ 1

FOTBOLLSGLÄDJE (6-9 ÅR)

Fysisk utveckling

Inleds med en liten växtspurt, därefter en lugn period

Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar

Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små

Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum, t ex springa, hoppa, fånga, sparka

Finmotorik är ännu ej fullt utvecklad (t ex öga-hand och öga-fot koordination)

Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten och den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt

Psykosocial utveckling

Stor fantasi

Egocentrisk

Mindre utvecklad uppmärksamhet

Vill vara i centrum

Svårt att lyssna på längre instruktioner

Liten förståelse för lagaktiviteter

Kan oftast bara fokusera på en sak

Självuppfattningen börjar att utvecklas

Förmågan att analysera är begränsad

Rutiner är trygghet

Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum

Behöver positiv feedback

Deltar i fotboll för att det är roligt

**Träningen karaktäriseras av**

Korta samlingar

Spelträning

Variation

Enkla övningar

Små ytor

Antal tränare/barn = 1/10

Få spelare per lag/grupp

Hög aktivitet och många bollkontakter

Korta arbetsperioder

Inga köer

En boll per spelare så ofta som möjligt

Tränarstil för nivå

Positiv feedback och uppmuntran

Ge utrymme för barnens fantasi

Få och tydliga anvisningar

Använd frågeteknik

Uppmärksamhet till alla

Spelaren

Individuellt spel

Medspelare nära

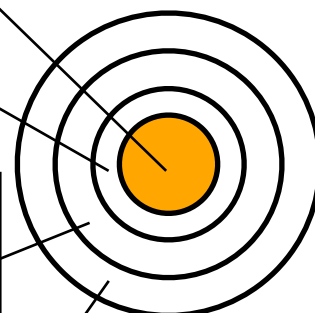
Kollektivt spel
med få spelare

Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera
spelare

Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela
laget





MÅLBILD - SPELFILOSOFI

Lagspel

Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Kontrollera bollen

Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen.

MÅLBILD - LAGETS FÄRDIGHETER

Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Pressa med närmsta spelare

Pressa bollhållaren.



MÅLBILD - SPELARNAS FÄRDIGHETER

Speluppfattning och perception

Lyft blicken och se spelet.

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 motståndaren. I försvarsspelet – kom på försvarssida och ta tillbaka bollen.

Avsluta

Skjut när det finns möjlighet.

Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut.

Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut.

Igångsättning

Lugn ingångsättning med utkast.



FÄRDIGHETER NIVÅ 1

Psykologi	Lag	Spelare	Fysiologi
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	<u>Styrka</u>
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- Viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- Utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- Explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- Bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- Knäkontroll
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	- Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- Aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	- Anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	<u>Snabbhet</u>
Självreglering	Kontring	Tackling	- Reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- Frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- Acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	<u>Rörlighet</u>
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- Dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	<u>Koordination</u>
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- Rytmt
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- Rumsorientering
		Boxa bollen	Öga-hand, öga-fot
		Upphopp och fånga bollen	<u>Grundläggande egenskaper</u>
		Förflytta sig	- Hoppa och landa
			- Springa och bromsa
			- Kasta och fånga
			- Rulla, åla och krypa
			- Perception (balans, syn och hörsel)



TRÄNING NIVÅ 1

Exempel på veckoplanering:

Antal träningar: 2	Träning 1	Träning 2	Match
Vad träna:	Anfallsspel Försvarsspel	Anfallsspel Försvarsspel	Anfallsspel Försvarsspel
Vad träna i fysik:	Koordination Snabbhet	Koordination Snabbhet	

Veckoplanering

- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen
- Målvaktsträningen bygger på att utveckla de motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare i laget behöver denna typ av träning. Upplägget som rekommenderas är att 1-2 träningar på våren och att 1-2 träningar på hösten har detta träningsinnehåll.
- Se till så att alla spelare får möjlighet till många bollkontakter. Antalet bolltouch på träningen ska helst uppgå till 500 per spelare.

"ANTALET BOLLTOUCH PÅ TRÄNINGEN SKA HELST UPPGÅ TILL 500 PER SPELARE"



MATCH NIVÅ 1

Förhållningssätt till match - 5-mot-5

Enkla rutiner och genomgångar

Jämna matcher

Mycket speltid, få avbytare

Lika speltid för alla

”Spela som vi tränar” – matchen är ett inläringstillfälle

Låt spelarna lösa matchsituationerna

Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Fair Play



NIVÅ 2 (9-12 ÅR)

LÄRA FÖR ATT TRÄNA

Fysisk utveckling

Lugn tillväxtperiod

Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor är fortfarande minimal

Förändringar av kroppsformen sker

Kroppens proportioner förändras (t ex kroppens tyngdpunkt)

Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt

Gyllene ålder för koordinationsinläring, den så kallade motoriska guldåldern.

Bör prioriteras på denna nivå

Förbättrad finmotorik

Effekten av specifik uthållighetsträning är liten

Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt

Psykosocial utveckling

Kort uppfattningsförmåga

Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt

Förståelse för tid och rum utvecklas men är begränsad av oförmågan till att göra flera saker samtidigt

Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering, ansträngning är synonymt med prestation

Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två)

Börjar förstå sociala roller

Självkännedom och kroppsuppfattning är fortfarande svag

Stort behov av att bli accepterad och sedd.

Godkännande från vuxna som föräldrar, lärare och tränare

Imiterar idrottsidoler

Stort behov av beröm och positiv feedback

Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt

**Träningen karaktäriseras av**

Korta samlingar

Spelträning

Variation

Enkla övningar

Positioner under spelträningen

Små ytor

Antal tränare/barn = 1/10

Få spelare per lag/grupp

Hög aktivitet och många bollkontakter

Korta arbetsperioder

Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Tränarstil för nivån

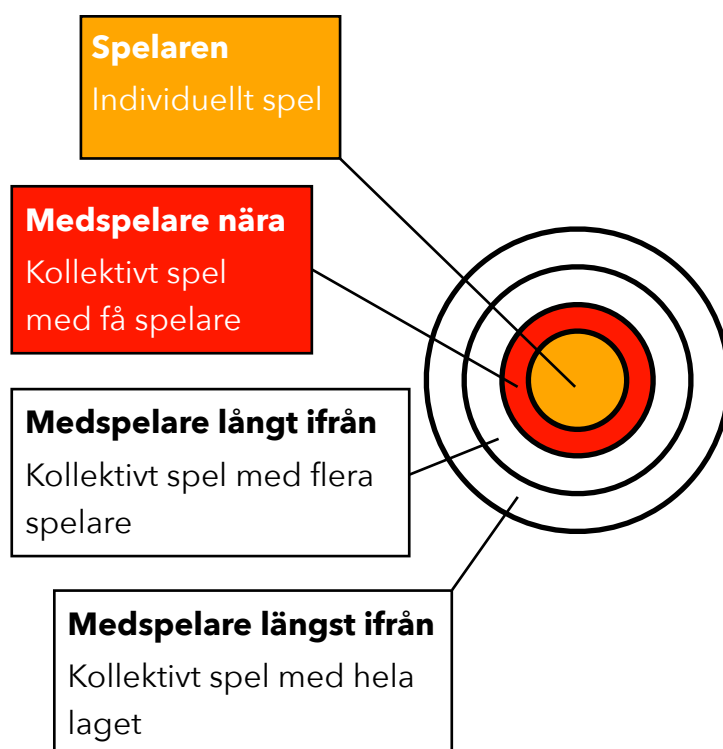
Positiv feedback och uppmuntran

Tydliga men få anvisningar

Använd frågeteknik

Uppmärksamhet till alla

Låt spelarna ge feedback till varandra





MÅLBILD - SPELFILOSOFI

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån sin position i försvarsspelet.

Skapa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen.

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 anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel.

Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision.

Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

MÅLBILD - LAGETS FÄRDIGHETER

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.



MÅLBILD - SPELARNAS FÄRDIGHETER

Speluppbyggnad och perception

Lyft blicken och se spelet

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.

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 och försök ta tillbaka bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.

Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision.

Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut.

Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut.

Igångsättande

Lugn igångsättning med utkast.



FÄRDIGHETER NIVÅ 2

Psykologi	Lag	Spelare	Fysiologi
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- Viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- Utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning - kort	- Explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning - lång	- Bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- Knäkontroll
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Utmattighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- Aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Öjupledbaser	Försvarsida	Anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	<u>Snabbhet</u>
Självreglering	Kontring	Tackling	- Reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- Frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- Acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	<u>Rörlighet</u>
	Överflyttning - centrering	Fånga bollen	- Dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	<u>Koordination</u>
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- Ryttn
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- Rumsorientering
		Boxa bollen	Öga-hand, öga-fot
		Upphopp och fånga bollen	<u>Grundläggande egenskaper</u>
		Förflytta sig	- Hoppa och landa
			- Springa och bromsa
			- Kasta och fånga
			- Rulla, åla och krypa
			- Perception (balans, syn och hörsel)



TRÄNING NIVÅ 2

Exempel på veckoplanering:

Antal träningar: 3	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 i fysik:	Rörlighet Koordination Snabbhet Styrka	Rörlighet Koordination Styrka	Rörlighet Koordination Snabbhet	

Veckoplanering

- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen
- Målvaktsträningen bygger på att vidareutveckla de motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare i laget behöver denna typ av träning. Upplägget som rekommenderas är att 3-4 träningar på våren och att 3-4 träningar på hösten har detta träningsinnehåll.
- Se till så att alla spelare får möjlighet till många bollkontakter. Antalet bolltouch på träningen ska helst uppgå till 500 per spelare.



MATCH NIVÅ 2

Förhållningssätt till match - 5-mot-5 & 7-mot-7

Enkla rutiner och genomgångar

Jämna matcher

Mycket speltid, få avbytare

Lika speltid för alla

Prova olika positioner

”Spela som vi tränar” – matchen är ett inlärningsstillfälle

Låt spelarna lösa matchsituationerna

Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Fair Play



NIVÅ 3 (12-15 ÅR)

TRÄNA FÖR ATT LÄRA

Fysisk utveckling

Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor börjar ske i samband med tillväxtspurten

Tillväxtspurten sker tidigare för flickor, mellan 10 och 14 års ålder, medan pojkarnas tillväxtspurt kommer något senare, i 12-16 års ålder

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

Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sina tekniska färdigheter

I samband med tillväxtspurten är det gynnsamt med uthållighetsträning

Psykosocial utveckling

Uppfattningsförmågan förbättras

Förmågan att utföra flera saker samtidigt förbättras

Kan processa mer information på samma gång

Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut

Förstår förhållandet mellan tid och rum

Spänningar med vuxna uppstår

Sociala interaktioner mellan flickor och pojkar börjar bli viktigt

Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott – specialisera sig



Träningen karaktäriseras av

Små och stora ytor

Korta samlingar

Spelträning

Variation

Enkla övningar med fokus på kvaliteten

Positioner under spelträningen

Antal tränare/spelare = 1/10

Få och flera spelare per lag/grupp

Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter

Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Tränarstil för nivå

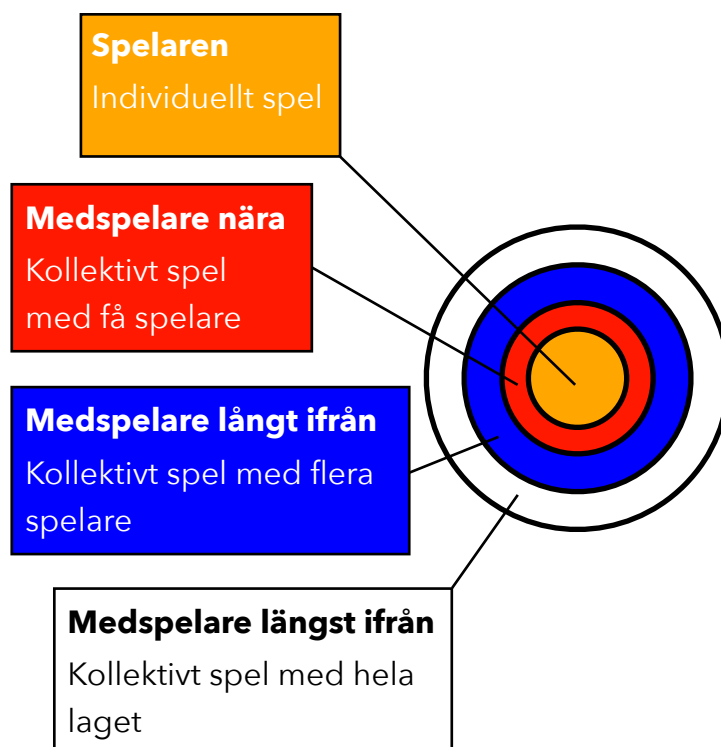
Positiv feedback och uppmuntran

Använd frågeteknik

Uppmärksamhet till alla

Låt spelare ge feedback till varandra

Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande





MÅLBILD - SPELFILOSOFI

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare deltar, utifrån sin position, i försvarsspelet när motståndarna har bollen.

Skapa och krympa spelytor

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

Kontrollera bollen

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled, 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

Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna.

Snabba omställningar

Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.

Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är positionsförsvar med markeringsinslag.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd

Laget arbetar tillsammans i överflyttning, centrering, uppflyttning och retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.



MÅLBILD - LAGETS FÄRDIGHETER

Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

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).

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.

Kollektiva försvarsmetoder

Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttningcentrering och uppflyttning-retirering.

Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.



MÅLBILD - SPELARNAS FÄRDIGHETER

Speluppfattning och perception

Orientering – 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.

Rättvänd

Sträva alltid efter att bli rättvänd.

Mottagning

Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer.

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 genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.

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 ingångsättning med utkast eller utspark med precision.

Coacha medspelare i anfallsspel

Coacha medspelare om passningsalternativ. Agera understödsspelare Agera understödsspelare och spelvändare



FÄRDIGHETER FÖR SPECIFIKA POSITIONER

Position	Anfallsspel	Försvarsspel
Målvakt	Passning - kort Passning - lång Mottagning Skjuta ut bollen på volley Kasta ut bollen	Fånga bollen Kasta sig Upphopp Boxa bollen Förflytta sig
Ytterback	Passning - kort Passning - lång Mottagning Driva Inlägg Utmana	Pressa Täcka Tackla Bryta
Innerback	Passning - kort Passning - lång Mottagning	Pressa Täcka Tackla Bryta Nicka
Wingback, Yttermittfältare, Ytter	Passning - kort Passning - lång Mottagning Driva Inlägg Utmana Finta/dribbla	Pressa Täcka Tackla Bryta
Innermittfältare	Passning - kort Passning - lång Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta	Pressa Täcka Tackla Bryta
Forward	Passning - kort Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta Utmana Finta/dribbla	Pressa Täcka



FÄRDIGHETER NIVÅ 3

Psykologi	Lag	Spelare	Fysiologi
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	<u>Styrka</u>
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- Viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- Utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- Explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- Bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- Knäkontroll
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	- Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- Aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	- Anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	<u>Snabbhet</u>
Självreglering	Kontring	Tackling	- Reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- Frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- Acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	<u>Rörlighet</u>
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- Dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	<u>Koordination</u>
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- Rytmt
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- Rumsorientering
		Boxa bollen	Öga-hand, öga-fot
		Upphopp och fånga bollen	<u>Grundläggande egenskaper</u>
		Förflytta sig	- Hoppa och landa
			- Springa och bromsa
			- Kasta och fånga
			- Rulla, åla och krypa
			- Perception (balans, syn och hörsel)



TRÄNING NIVÅ 3

Exempel på veckoplanering:

Antal träningar: 3	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 i fysik:	Rörlighet Styrka Uthållighet med boll	Rörlighet Snabbhet Koordination	Rörlighet Snabbhet Koordination Styrka	

Veckoplanering

- Tränaren 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 samarbetare med utespelare.
- Se till så att alla spelare får möjlighet till många bollkontakter. Antalet bolltouch på träningen ska helst uppgå till 500 per spelare.
- Minst 50% av träningen bör bestå av spelövningar eller spel



MATCH NIVÅ 3

Förhållningssätt till match - 9-mot-9 och 11-mot-11

Rutiner och genomgångar

Jämna matcher

Mycket speltid, få avbytare

Alla uttagna spelare

”Spela som vi tränar”

Positionerna börjar renodlas

Låt spelarna lösa matchsituationerna

Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Fair Play



NIVÅ 4 (15 - 19 ÅR)

TRÄNA FÖR ATT PRESTERA

Fysisk utveckling

Fullständig biologisk mognad

Tydligare fysisk skillnad mellan flickor och pojkar

Flickor får mer vuxna former vid 16 till 17 års ålder (främst på grund av ökad fett- och muskelmassa) och pojkar vid 18 till 21 års ålder (främst i form av muskelmassa)

Muskelmassan ökar och effekten av styrketräning förbättras

Koordination kan fortfarande förbättras men effekten är inte lika stor som vid tidigare åldrar

Stor effekt av aerob uthållighetsträning

Effekten av anaerob träning (styrketräning och mjölksyraträning) ökar eftersom muskelmassan ökar

Psykosocial utveckling

Spelaren vill vara delaktig i beslut

Analytiskt och kritiskt tänkande fullt utvecklat i slutet av nivån

Förmåga att utvärdera och rätta till

Förmåga att visualisera muntliga instruktioner

Gruppptryck kan förekomma och skapa konflikter

Självförverkligande och att uttrycka sig är viktigt

Kompisar viktiga och högt prioriterade

Idrottandet blir mer på allvar, höga mål och krav på prestation

Individen värderar oberoende högt

Full förståelse och accepterar behovet av regler, normer med mera



Träningen karaktäriseras av

Korta samlingar

Spelträning

Variation

Enkla övningar med fokus på kvaliteten

Positionsanpassad träning

Taktisk träning förekommer

Små och stora ytor

Få och flera spelare per lag/grupp

Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter

Korta och långa arbetsperioder

Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Tränarstil för nivå

Positiv feedback och uppmuntran

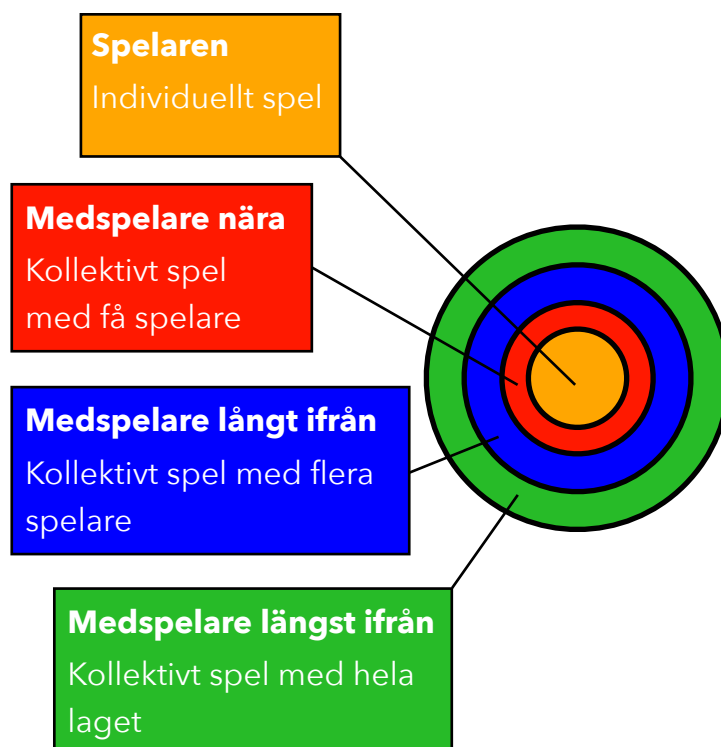
Använd frågeteknik

Uppmärksamhet till alla

Låt spelare ge feedback till varandra

Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande

Låt spelare analysera och utvärdera





MÅLBILD - SPELFILOSOFI

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare deltar, utifrån sin position, i försvarsspelet när motståndarna har bollen.

Snabbt spel

Spelarna uppfattar – värderar – beslutar och agerar snabbt och säkert i matchsituationer.

Skapa och krympa spelytor

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

Kontrollera bollen

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled, 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

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.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas genom passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet med båda fötterna.

Snabba omställningar

Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar spelarna snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövrar bollen direkt om det finns möjlighet och indirekt om det behövs.

Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd

Laget arbetar tillsammans i överflyttning, centrerung, uppflyttning och retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna



MÅLBILD - LAGETS FÄRDIGHETER

Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.

Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

Bollen i rörelse

Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt och fart i passningsspelet.

Flera passningsalternativ

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

Centralt - kant

Spela centralt om det går, och till kanten om det behövs.

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.

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.

Snabba omställningar

Kontra med ett snabbt djupledsspel om den möjligheten finns när laget erövrar bollen. Om det egna laget förlorar bollen försök att återerövra bollen direkt. Om inte det är möjligt, täck de farligaste ytorna och försök att erövra bollen i ett senare läge.



MÅLBILD - SPELARNAS FÄRDIGHETER

Speluppfattning och perception

Orientering – 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.

Spela enkelt

Försvåra inte situationer och ta inga onödiga risker med bollen. Passa om möjligt, dribbla om det behövs.

Rättvänd

Sträva efter att bli rättvänd.

Mottagning

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

Få tillslag

Minimera antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel och passningsspel.

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 genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.

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 medspelarna i försvarsspel

Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut

Igångsättning

Lugn eller snabb igångsättning med utkast eller eller utspark med precision.

Coacha medspelare i anfallsspel

Coacha medspelare om passningsalternativ.

Agera understödsspelare

Agera understödsspelare och spelvändare.



FÄRDIGHETER FÖR SPECIFIKA POSITIONER

Position	Anfallsspel	Försvarsspel
Målvakt	Passning - kort Passning - lång Mottagning Skjuta ut bollen på volley Kasta ut bollen	Fånga bollen Kasta sig Upphopp Boxa bollen Förflytta sig
Ytterback	Passning - kort Passning - lång Mottagning Driva Inlägg Utmana	Pressa Täcka Tackla Bryta
Innerback	Passning - kort Passning - lång Mottagning	Pressa Täcka Tackla Bryta Nicka
Wingback, Yttermittfältare, Ytter	Passning - kort Passning - lång Mottagning Driva Inlägg Utmana Finta/dribbla	Pressa Täcka Tackla Bryta
Innermittfältare	Passning - kort Passning - lång Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta	Pressa Täcka Tackla Bryta
Forward	Passning - kort Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta Utmana Finta/dribbla	Pressa Täcka



FÄRDIGHETER NIVÅ 4

Psykologi	Lag	Spelare	Fysiologi
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	<u>Styrka</u>
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- Viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- Utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning - kort	- Explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning - lång	- Bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- Knäkontroll
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	- Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- Aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	- Anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	<u>Snabbhet</u>
Självreglering	Kontring	Tackling	- Reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- Frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- Acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	<u>Rörlighet</u>
	Överflyttning - centrering	Fånga bollen	- Dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	<u>Koordination</u>
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- Rytmt
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- Rumsorientering
		Boxa bollen	Öga-hand, öga-fot
		Upphopp och fånga bollen	<u>Grundläggande egenskaper</u>
		Förflytta sig	- Hoppa och landa
			- Springa och bromsa
			- Kasta och fånga
			- Rulla, åla och krypa
			- Perception (balans, syn och hörsel)



TRÄNING NIVÅ 4

Exempel på veckoplanering:

Antal träningar: 3-4	Träning 1	Träning 2	Träning 3	Träning 4	Match
Vad träna:	Anfallsspel - Uppbyggnad - Skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Försvarsspel - Förhindra uppbyggnad - Förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - Uppbyggnad - Skapa målchans och avsluta Försvarsspel - Förhindra uppbyggnad - Förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
Vad träna i fysik:	Rörlighet Koordination Styrka Uthållighet	Rörlighet Snabbhet Uthållighet	Rörlighet Koordination Styrka	Rörlighet Snabbhet	
Belastning:	Hög	Mycket hög	Medel	Låg	Mycket hög

Veckoplanering

- Tränaren 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. Träna så integrerat som möjligt. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel och kommunikation samt samarbetare med utspelare.
- Se till så att alla spelare får möjlighet till många bollkontakter.
- Minst 50% av träningen bör bestå av spelövningar eller spel



MATCH NIVÅ 4

Förhållningssätt till match - 11-mot-11

Rutiner och genomgångar

Jämna matcher

Mycket speltid, få avbytare

De som tränar regelbundet bör spela

”Spela som vi tränar”

Taktik

Positioner renodlas

Låt spelarna lösa matchsituationerna

Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Fair Play