

# SPELARUTBILDNINGSPLAN

- UTBILDNING FÖR UTVECKLING

BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHETEN FRÅN 7-19 ÅR  
- FRÅN SPEL MED NÄRMASTE SPELARE TILL KOLLEKTIVT SPEL MED HELA LAGET

# SPELARUTBILDNINGSPLAN



MED HJÄRTAT.  
FÖR SANDVIKEN.

# INLEDNING

SYFTET MED SPELARUTBILDNINGSPLANEN ÄR ATT HJÄLPA VÅRA LEDARE ATT VIA UTBILDNING SKAPA LÅNGSIKTIG UTVECKLING OCH LIVSLÅNGT FOTBOLLSINTRESSE FÖR ALLA BARN OCH UNGDOMAR I FÖRENINGEN. FÖRENINGENS STRÄVAN ÄR ATT VERKSAMHETEN I FÖRENINGENS OLIKA LAG SKA LIKNA VARANDRA. MILJÖN RUNT SPELARNAS PÅVERKAR I STOR UTSTRÄCKNING DERAS UPPLEVELSE AV FOTBOLL. SPELARE SOM KÄNNER SAMHÖRIGHET, DELAKTIGHET OCH GLÄDJE FÖRSÄTTER SANNOLIKT ATT ENGAGERA SIG I FOTBOLL UNDER LÅNG TID. EN GOD MILJÖ GER ÄVEN BRA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR SPELARNAS ATT UTVECKLAS OCH BLI SÅ BRA SOM MÖJLIGT. ATT HA POSITIVA FÖRVÄNTNINGAR OCH ETT TANKESÄTT SOM UTGÅR FRÅN ATT VARJE INDIVID KAN UTVECKLAS ÖKAR SANNOLIKHETEN FÖR ATT FLER BARN OCH UNGDOMAR SKA BLI MOTIVERADE ATT HÅLLA PÅ MED FOTBOLL LÄNGRE.

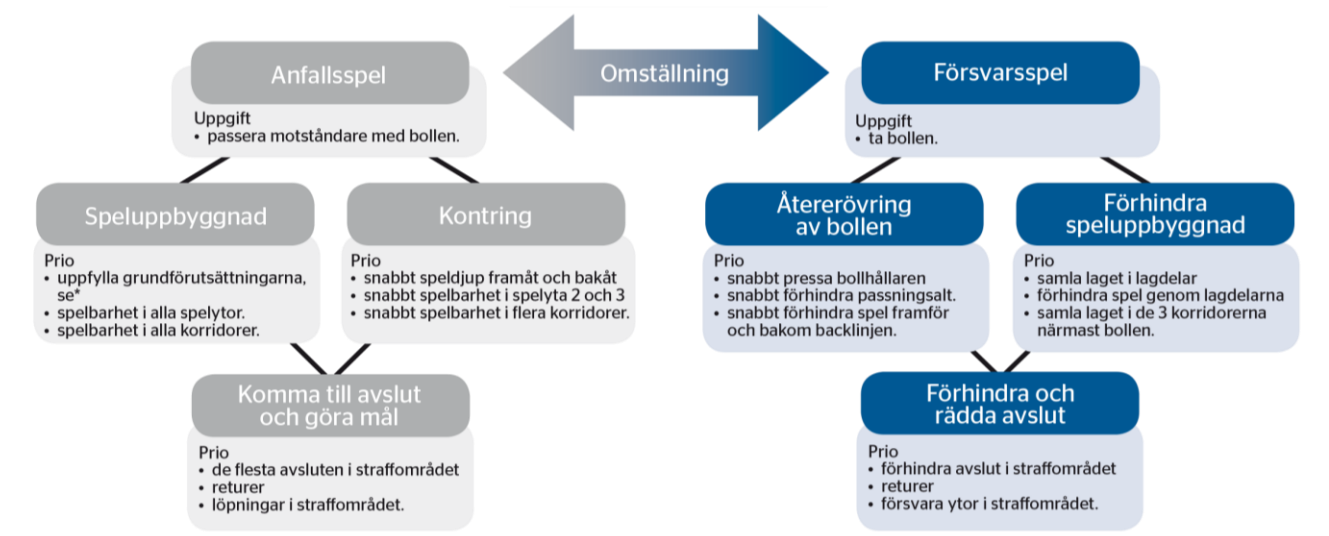
TRÄNARENS LEDARSKAP ÄR DEN VIKTIGASTE DELEN I MILJÖN EFTERSOM SPELARNAS KOMMER I KONTAKT MED TRÄNARENS BEMÖTANDE OCH TRÄNINGSUPPLÄGG I VARDAGEN. LEDARSKAPET PÅVERKAR I HÖG GRAD SPELARNAS MOTIVATION OCH LÄRANDE, BÅDE NÄR DET GÄLLER FOTBOLL OCH NÄR DET GÄLLER DESOCIALA ASPEKTERNA AV ATT TILLHÖRA ETT LAG. DET GÅR INTE ATT FÖRUTSPÅ VILKA SPELARE SOM KOMMER ATT HÅLLA PÅ MED FOTBOLL LÄNGE ELLER BLI ELITSPELARE. DÄRFÖR SKA VÅR MILJÖ BYGGA UPP UTVECKLANDE MOTIVATIONS- OCH LÄRANDEMILJÖER FÖR ALLA SPELARE I FÖRENINGEN.

ATT SPELARNAS UPPLEVER FOTBOLL SOM ROLIGT ÄR EN FÖRUTSÄTTNING FÖR ATT DE SKA FORTSÄTTA MED FOTBOLL UNDER LÅNG TID. ATT UTVECKLAS OCH ATT VARA SJÄLVSTÄNDIG MED ÄNDÅ EN DEL AV EN GEMENSKAP ÄR PSYKOLOGISKA GRUNDBEHÖV SOM ÄR VIKTIGA FÖR MÄNNISKOR. MÅLSÄTTNINGEN BÖR DÄRFÖR VARA ATT SPELARE FÅ UPPLEVA DESSA SAKER UNDER TRÄNINGAR OCH MATCHER. LEDARNAS ANSVARAR FÖR DE HÄR AKTIVITETERNA, OCH DE BEHÖVER DÄRFÖR UTBILDAS TILL FOTBOLLSTRÄNARE OCH FÅ STÖD FRÅN FÖRENINGEN I SITT DAGLIGA ARBETE. ATT SKAPA DELAKTIGHET BLAND SPELARNAS I SAMBAND MED TRÄNINGAR OCH MATCHER ÄR VIKTIGA DELAR I UTBILDNINGEN.

FÖR OSS ÄR DET VIKTIGT MED ETT KLIMAT SOM FRÄMJAR LÅNGSIKTIG UTVECKLING SNARARE ÄN KORTSIKTIGA RESULTAT. SPELARNAS BÖR FÅ BERÖM NÄR DE ANSTRÄNGER SIG OCH FÖRSÖKER, OAVSETT VAD UTFALLET AV FÖRSÖKET BLIR.

SAMTLIGA TERMER OCH UTTRYCK I DENNA SUP FINNS FÖRKLARAT I AVSNITTET TERMINOLOGI LÄNGST BAK I DOKUMENTET. HELA SPELARUTBILDNINGSPLANEN UTGÅR FRÅN SPELETS SKEDEN MEN PRÄGLAS AV SANDVIKENS IFS IDENTITET.

# SPELETS SKEDEN



# VÅR IDENTITET

"ETT SPELSÄTT PUBLIK OCH VI SJÄLVA KAN VARA STOLTA ÖVER"

"ÄVEN OM VI HAR PÅ OSS ANDRA TRÖJOR SKA ALLA VETA ATT  
DET ÄR SANDVIKENS IF SOM SPELAR"



"OAVSETT ÅLDER SKA GLÄDJEN OCH KÄRLEKEN TILL FOTBOLLEN  
PRÄGLA VÅR VERKSAMHET"

"EN UTBILDNING SOM FORMAR SÅ BRA SPELARE SOM MÖJLIGT  
OAVSETT PERSONLIGA FÖRUTSÄTTNINGAR"

## I ANFALL...

VI VILL ATTRAHERA/LOCKA UPP MOTSTÅNDARNA FÖR ATT GÖRA DEM OORGANISERADE OCH SKAPA SÅ STOR YTA SOM MÖJLIGT BAKOM DERAS FÖRSTA LINJE MED INTENTIONEN ATT ATTACKERA SÅ FÅ SOM MÖJLIGT MED SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT

VI SKA NJUTA AV ATT VARA BOLLFÖRANDE OCH VI FÖRSÖKER ATT TA INITIATIVET I ALLA MATCHER VI SPELAR OAVSETT MOTSTÅND

## I DEFENSIVA OMSTÄLLNINGAR...

NÄR VI TAPPAR BOLLEN SÅ VILL VI AGERA DIREKT OCH TA TILLBAKA BOLLEN SÅ SNABBT SOM MÖJLIGT (1 SEKUNDERS REGELN).

VI VILL SPELA MED EN INTENSITET SOM INGET ANNAT LAG I VÄRLDEN.

## I FÖRSVAR...

VI VILL SKYDDA MITTLINJEN, INTE VÅRT EGNA STRAFFOMRÅDE

VI VILL PRESSA MOTSTÅNDARNA HÖGT FÖR ATT VINNA BOLLEN NÄRMARE DERAS MÅL, DÅ ÄR VI OFTAST 1-2 PASSNINGAR FRÅN ATT KOMMA TILL EN FARLIG MÅLCHANS

FÖRSVARSSPEL MED BOLL ÄR VÅR PRIORITERING

## I OFFENSIVA OMSTÄLLNINGAR...

AMBITIONEN ÄR ATT ALLTID SPELA FÖRSTA PASSNINGEN FRAMÅT. VANLIGTVIS ÄR MOTSTÅNDARNA OORGANISERADE DÅ DE PRECIS VARIT I SINA UTGÅNGSPPOSITIONER I ANFALL. VI VILL FÖRSÖKA ATTACKERA ETT OORGANISERAT LAG

# FOTBOLLSFYS

VI BEDRIVER EN INTEGRERAD TRÄNING MED INRIKTNING PÅ FOTBOLLSFYS FRÅN 7 ÅRS ÅLDER. VÅR TRÄNING MED INRIKTNING PÅ FOTBOLLSFYS BEDRIVS UTIFRÅN TRE OLIKA INRIKTNINGAR.

**I SPELFORMEN 5 VS 5 ÄR FOTBOLLSFYS INRIKTAD MOT:**

- KOORDINATIONSÖVNINGAR MED OCH UTAN BOLL, STAFETTER OCH HINDERBANOR.

**I SPELFORMEN 7 VS 7 ÄR FOTBOLLSFYS INRIKTAD MOT:**

- KOORDINATIONSÖVNINGAR MED OCH UTAN BOLL, STAFETTER OCH HINDERBANOR.
- PARÖVNINGAR OCH ÖVNINGAR MED DEN EGNA KROPPEN SOM BELASTNING.

**I SPELFORMEN 9 VS 9 ÄR FOTBOLLSFYS INRIKTAD MOT:**

- KOORDINATIONSÖVNINGAR MED OCH UTAN BOLL, STAFETTER OCH HINDERBANOR.
- PARÖVNINGAR OCH ÖVNINGAR MED DEN EGNA KROPPEN SOM BELASTNING.
- LÖPNINGAR MED HASTIGHETS- OCH RIKTNINGSFÖRÄNDRINGAR.

**I SPELFORMEN 11 VS 11 ÄR FOTBOLLSFYS INRIKTAD MOT:**

- KOORDINATIONSÖVNINGAR MED OCH UTAN BOLL, STAFETTER OCH HINDERBANOR.
- PARÖVNINGAR OCH ÖVNINGAR MED DEN EGNA KROPPEN SOM BELASTNING, MOTSTÅNDSBAND OCH FRIA VIKTER.
- LÖPNINGAR MED HASTIGHETS- OCH RIKTNINGSFÖRÄNDRINGAR, ACCELERATIONER OCH INBROMSNINGAR.

I SPELFORMEN 11 VS 11 KAN VI ÄVEN IMPLEMENTERA ENSKILDA FYSPASS I TRÄNINGSPERIODISERINGEN.

# FOTBOLLSPSYKOLOGI

FOTBOLLSPSYKOLOGISK TRÄNING BEDRIVS BÅDE TEORETISKT OCH PRAKTISKT, VI SER DEN FOTBOLLSPSYKOLOGISKA DELEN AV FOTBOLLEN SOM LIKA VIKTIG SOM DEN TAKTISKA, FYSISKA OCH TEKNISKA DELEN.

VI ARBETAR MED FOTBOLLSPSYKOLOGI UTIFRÅN TRE OLIKA PERSPEKTIV:

- LÅNGSIKTIG UTVECKLING: T.EX. ATT EN SPELARE REFLEKTERAR ÖVER VAD HAN/HON LÄRT SIG I SAMBAND MED TRÄNING OCH MATCH.
- GÖRA NÄSTA AKTION: T.EX. ATT EN SPELARE FORTSÄTTER ATT VARA SPELBAR ÄVEN I MOTGÅNG.
- GÖRA LAGKAMRATER BÄTTRE: T.EX. ATT SPELARE BERÖMMER LAGKAMRATER SOM ÄR SPELBARA.

## TRÄNINGSMETODIK

VI DELAR IN VÅR UNGDOMSVERKSAMHET I OLIKA DELAR:

- FOTBOLLSSKOLAN MINI SIF 4 – 6 ÅR - MED BETONING PÅ LEKFULL FOTBOLL
- UTBILDNING 7 – 9 ÅR – MED BETONING PÅ SPELFÖRSTÅELSE OCH TEKNIK
- UTBILDNING 10 – 14 ÅR – MED BETONING PÅ SPELFÖRSTÅELSE, TEKNIK OCH SPELETS SKEDEN
- UTBILDNING 15 - 19 ÅR – MED BETONING PÅ TAKTIK, SPELFÖRSTÅELSE, TEKNIK, SPELETS SKEDEN, FYSIOLOGI OCH PSYKOLOGI

I ÅLDRARNA 7-14 ÅR ARBETAR VI MED FÄRDIGA UTBILDNINGSTRÄNINGAR SOM UTGÅR FRÅN PERIODISERINGEN I SPELARUTBILDNINGSPLANEN.

I ÅLDRARNA 15-19 ÅR UTGÅR ALL UTBILDNING/TRÄNING FRÅN VÅR IDENTITET.

## TRÄNINGSTILLFÄLLEN

VI HAR SOM AMBITION ATT ERBJUDA VÅRA SPELARE EN HÖGKVALITATIV UTBILDNING UNDER MINST 11 MÅNADER OM ÅRET, ANTALET TRÄNINGAR OCH KRAV PÅ NÄRVARO VARIERAR UNDER ÅRET DÅ VI FRAM TILL OCH MED 16 ÅR UPPMUNTRAR DUBBELIDROTTANDE OCH SER FÖRDELARNA MED EN ALLSIDIG TRÄNING. FRÅN 17 ÅR SER VI ATT SPELARNAS HAR EN HELHJÄRTAD SATSNING MED INRIKTNING PÅ FOTBOLL.

### PERIODISERING OCH KRAV PÅ NÄRVARO APRIL - SEPTEMBER

| BLOCK    | TRÄNING/<br>VECKA | TRÄNINGAR/<br>ÅR | LÄNGD/<br>MINUTER | TRÄNARE/<br>SPELARE |
|----------|-------------------|------------------|-------------------|---------------------|
| 16-19 ÅR | 4                 | 160              | 90                | 1/8                 |
| 13-15 ÅR | 3-4               | 120              | 75-90             | 1/8                 |
| 10-12 ÅR | 3                 | 100              | 75-90             | 1/8                 |
| 7-9 ÅR   | 2                 | 80               | 75-90             | 1/8                 |
| MINI SIF | 1                 | 7                | 60                | 2/10-12             |

### PERIODISERING OCH KRAV PÅ NÄRVARO OKTOBER - MARS

| BLOCK    | TRÄNING/<br>VECKA | TRÄNINGAR/<br>ÅR | LÄNGD/<br>MINUTER | TRÄNARE/<br>SPELARE |
|----------|-------------------|------------------|-------------------|---------------------|
| 16-19 ÅR | 4                 | 160              | 90                | 1/8                 |
| 13-15 ÅR | 2                 | 120-160          | 90                | 1/8                 |
| 10-12 ÅR | 1                 | 80               | 75-90             | 1/8                 |
| 7-9 ÅR   | 1                 | 7                | 75-90             | 1/8                 |

## LÄRANDEMÅL

I VÅRA OLIKA MILJÖER STRÄVAR VI EFTER FÖLJANDE LÄRANDEMÅL:

**FOTBOLLSSKOLAN MINISIF 4 – 6 ÅR** – ATT UPPTÄCKA RÖRELSEGLÄDJEN MED INSLAG AV FOTBOLL

- **INDIVID** – UPPTÄCKA GLÄDJEN I ATT RÖRA PÅ SIG MED BOLLEN I FOKUS
- **LAGET** – ATT UPPTÄCKA GLÄDJEN I VARA AKTIV TILLSAMMANS MED KOMPISAR

**SPELFORM 5 VS 5 (7-9 ÅR)** – SPEL MED NÄRMASTE SPELARE

- **INDIVID** – ATT KUNNA/KÄNNA TILL OCH HANTERA SPELARENS FÄRDIGHETER I SPELARUTBILDNINGSPLANEN.
- **LAGET** – ATT KUNNA/KÄNNA TILL LAGETS FÄRDIGHETER I SPELFORMEN OCH KUNNA OCH UTFÖRA VÅR IDENTITET I SPELET.

**SPELFORM 7 VS 7 (10-12 ÅR)** – KOLLEKTIVT SPEL MED FÅ SPELARE

- **INDIVID** – ATT KUNNA/KÄNNA TILL OCH HANTERA SPELARENS FÄRDIGHETER I SPELARUTBILDNINGSPLANEN.
- **LAGET** – ATT KUNNA/KÄNNA TILL LAGETS FÄRDIGHETER I SPELFORMEN OCH KUNNA OCH UTFÖRA VÅR IDENTITET I SPELET.

**SPELFORM 9 VS 9 (13-14 ÅR)** – KOLLEKTIVT SPEL MED FLERA SPELARE

- **INDIVID** – ATT KUNNA/KÄNNA TILL OCH HANTERA SPELARENS FÄRDIGHETER I SPELARUTBILDNINGSPLANEN.
- **LAGET** – ATT KUNNA/KÄNNA TILL LAGETS FÄRDIGHETER I SPELFORMEN OCH KUNNA OCH UTFÖRA VÅR IDENTITET I SPELET.

**SPELFORM 11 VS 11 (15-19 ÅR)** – KOLLEKTIVT SPEL MED HELA LAGET

- **INDIVID** – ATT KUNNA/KÄNNA TILL OCH HANTERA SPELARENS FÄRDIGHETER I SPELARUTBILDNINGSPLANEN.
- **LAGET** – ATT KUNNA/KÄNNA TILL LAGETS FÄRDIGHETER I SPELFORMEN OCH KUNNA OCH UTFÖRA VÅR IDENTITET I SPELET.

## LÄRANDEMETODER

I VÅRA OLIKA MILJÖER ANVÄNDER VI FÖLJANDE LÄRANDEMETODER:

### INSTRUKTIONSINLÄRNING

- ATT MED HJÄLP AV MUNTliga INSTRUKTIONER ELLER RÅD TALA OM FÖR EN INDIVID HUR OLIKA SAKER SKALL GENOMFÖRAS, MAN PÅTALAR ALLTSÅ MUNTligt VAD SOM SKALL GÖRAS SAMT HUR DET SKALL GENOMFÖRAS ELLER UTFÖRAS.

### MODELLINLÄRNING

- ATT VISA HUR MAN GÖR AKTUELLT MOMENT SAMTIDIGT SOM MAN FÖRKLARAR PROCESSEN SOM SKALL UTFÖRAS, FÖRKLARA VAD DU GÖR OCH VARFÖR DET ÄR VikTIGT ATT KUNNA DETTA MOMENT. DEN DU INSTRUERAR SKALL UPPMUNTRAS ATT IMITERA ELLER UTFÖRA SAMMA MOMENT SOM DEN SOM INSTRUERAR GENOMFÖR.

### GUIDED DISCOVERY

- DENNA INLÄRNINGSMETOD GÅR UT PÅ ATT SPELARNa SJÄLVA HITTAR SVAREN PÅ HUR OLIKA MOMENT KAN UTFÖRAS DÅ DE ANSES HA SVAREN INOM SIG. DEN SOM INSTRUERAR ANVÄNDER ÖPPNA FRÅGOR SOM:
  - HUR KAN NI UTFÖRA DETTA MOMENT?
  - HUR KAN NI GÖRA FÖR ATT UPPNÅ DETTA?
  - VARFÖR SKA VI ANVÄNDA DENNA FÄRDIGHET?
  - VAD KAN NI GÖRA ISTÄLLET?
  - VAD VILL VI GÖRA I DETTA SKEDE AV SPELET?

EXEMPLEN OVAN ÄR BARA EXEMPEL MEN I DENNA LÄRANDEMETOD ÄR FOKUS PÅ ATT LÅTA SPELARNa KOMMA MED EGNA LÖSNINGAR ELLER FÖRÄNDRINGAR/FÖRBÄTTRINGAR INOM DET OMRÅDE SOM DET HANDLAR OM.



**5 VS 5**

**7-9 ÅR**

**SPEL MED NÄRMASTE SPELARE**

## UTBILDNINGSPLAN 5 VS 5 (7-9 ÅR)

VI HAR SOM AMBITION ATT ERBJUDA VÅRA SPELARE EN HÖGKVALITATIV UTBILDNING I ALLA VÅRA SPELFORMER. I SPELFORMEN 5 VS 5 KOMMER VI ATT ERBJUDA ETT UTBILDNINGSKONCEPT SOM BESTÅR AV 4 OLIKA UTBILDNINGSTRÄNINGAR, VARJE UTBILDNINGSTRÄNING BESTÅR AV FEM ÖVNINGAR VARAV 4 ÖVNINGAR ÄR FOTBOLSSPECIFIKA OCH EN ÖVNING RIKTAD MOT FOTBOLLSFYS.

ÖVNINGARNA ÄR RIKTADE MOT DOM FÄRDIGHETER SOM BENÄMNS SOM:

- FÄRDIGHETER FÖR SPELAREN
- FÄRDIGHETER FÖR LAGET
- FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKT

- FOTBOLLSFYS – INVOLVERAS SOM LEK I VARJE TRÄNING
- FOTBOLLSPSYKOLOGI - INVOLVERAS GENOMGÅENDE UNDER HELA TRÄNINGEN MED INRIKTNING PÅ DE FOTBOLLSPSYKOLOGISKA DELAR SOM NÄMNS I SPELARUTBILDNINGSPLANEN.

## KONCEPTTRÄNINGAR 5 VS 5 (7-9 ÅR)

VÅRA KONCEPTTRÄNINGAR HAR FÖLJANDE TEMATISERING:

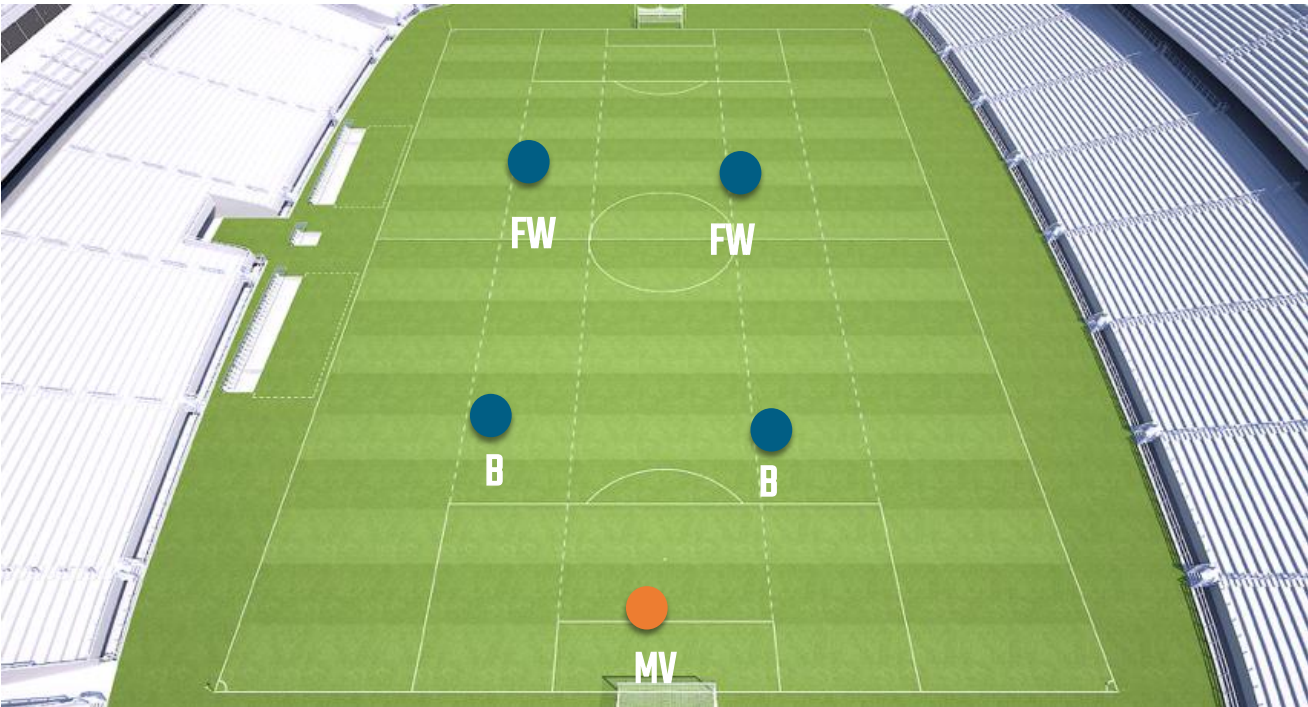
- TRÄNING 1 - DRIVA, VÄNDA OCH PRESSA
- TRÄNING 2 - SKJUTA, KASTA SIG - FÅNGA
- TRÄNING 3 - PASSA, TA EMOt - MARKERA
- TRÄNING 4 - UTMANA, FINTA, DRIBBLA – BRYTA

## STRUKTUR UTBILDNINGSTRÄNINGAR 5 VS 5 (7-9 ÅR)

VARJE UTBILDNINGSTRÄNING HAR FÖLJANDE STRUKTUR:

| STRUKTUR | ÖVNINGSTYP              | TID           |
|----------|-------------------------|---------------|
| SAMLING  |                         | 10 MINUTER    |
| ÖVNING   | FOTBOLSSPECIFIK TRÄNING | 10-15 MINUTER |
| ÖVNING   | FOTBOLSSPECIFIK TRÄNING | 10-15 MINUTER |
| ÖVNING   | FOTBOLSSPECIFIK TRÄNING | 10-15 MINUTER |
| ÖVNING   | FOTBOLSSPECIFIK TRÄNING | 10-15 MINUTER |
| LEK      | FOTBOLLSFYS             | 15 MINUTER    |

5 VS 5 - ANFALLSPEL



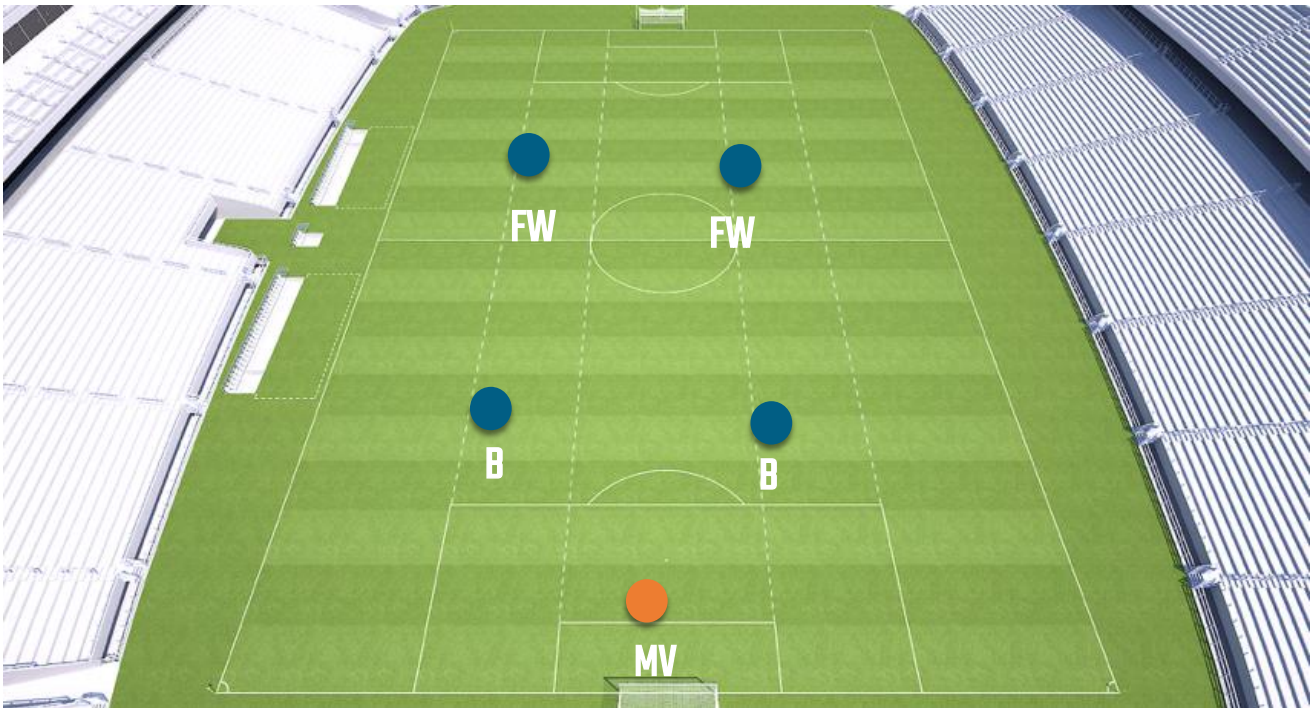
När vi har bollen vill vi göra planen så stor som möjligt för att skapa mer tid med bollen. Vi vill skapa målchanser och göra mål genom bra egna prestationer. Vi främjar konstruktiva, modiga och kreativa beslut på planen. När vi har bollen är alla anfallsspelare inklusive målvakten.

ANFALLSPEL

UPPGIFTEN ÄR ATT PASSERA MOTSTÅDARNA MED BOLLEN

N/A

## 5 VS 5 – ROLLER I ANFALLSPELET



### ROLLER I ANFALLSPEL

#### Målvakt

Målvakten ansvarar för speldjup bakåt tillsammans med backarna. Som målvakt är kommunikationen viktig eftersom hen ser hela planen och kan på det sättet hjälpa sina medspelare.

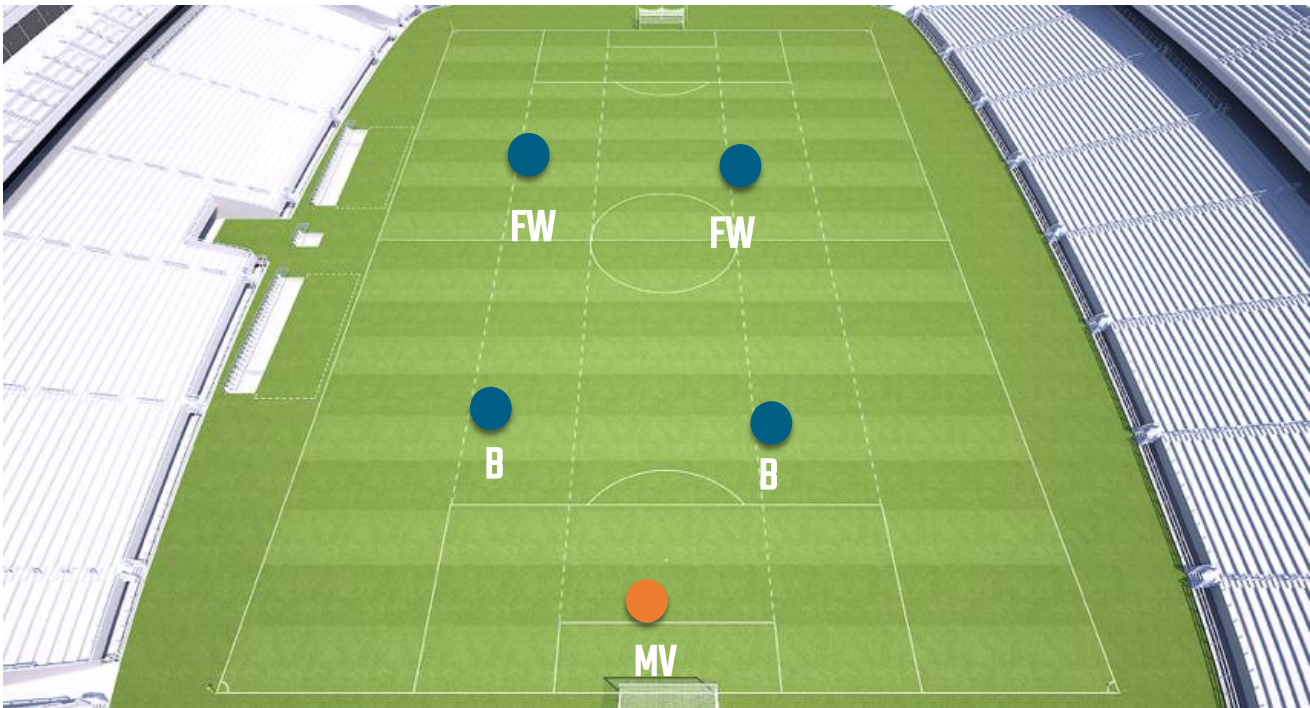
#### Back

Backarna har en viktig del i speluppbyggnaden då även dom har uppsikt över stora delar av planen. Backarna försöker hitta passningar till FW i första hand. När dom inte har bollen så gör dom sig spelbara för att sina medspelare ska kunna passa bollen bakåt och uppfylla speldjup bakåt.

#### Forward

Forwarden spelar längst fram och är viktig för att skapa speldjup framåt. Spelaren erbjuder djupledslöpningar för att skapa målchans.

## 5 VS 5 – FÖRSVARSSPELET



När motståndarna har bollen vill vi minska ytorna och göra det trångt för dem. Vi försöker hålla ihop laget och samtidigt pressa motståndarna. Vi pressar både för att motståndarna skall känna sig stressade men även för att ta tillbaka bollen. Om vi tappar bollen försöker vi ta tillbaka den direkt genom att använda "direkt återerövring".

### FÖRSVARSSPEL UPPGIFTEN ÄR ATT TA BOLLEN FRÅN MOTSTÅNDARNA

N/A

SÅ SPELAR OCH TRÄNAR VI I SPELFORMEN 5 MOT 5 (7-9 ÅR)

- SPEL MED NÄRMASTE SPELARE

Omställningar

ANFALLSPEL

UPPGIFTEN ÄR ATT PASSERA MOTSTÅNDARNA MED BOLLEN

N/A

FÖRSVARSSPEL

UPPGIFTEN ÄR ATT TA BOLLEN FRÅN MOTSTÅNDARNA

N/A

FÖR ATT KUNNA SPELA SÅ SOM VI VILL SKA NEDANSTÅENDE FÄRDIGHETER PRIORITERAS I TRÄNING

FÄRDIGHETER FÖR LAGET

- SPELBARHET

*RÖRELSE UTAN BOLL*



FÄRDIGHETER FÖR LAGET

- VINNA BOLLEN TILLSAMMANS

FÄRDIGHETER FÖR SPELAREN

- DRIVA
- VÄNDA
- PASSA
- SKJUTA
- TA EMOT BOLLEN
- UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA
- 1-MOT-1



FÄRDIGHETER FÖR SPELAREN

- MARKERA
- PRESSA
- BRYTA
- 1-MOT-1

EXTRA FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKTEN

- RULLA BOLLEN
- KASTA BOLLEN



EXTRA FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKTEN

- FÅNGA BOLLEN
- KASTA SIG

FOTBOLLSFYS

- KOORDINATIONSÖVNINGAR MED OCH UTAN BOLL, STAFETTER OCH HINDERBANOR.

FOTBOLLSPSYKOLOGI

- LÅNGSIKTIG UTVECKLING: T.EX. ATT EN SPELARE VÄLJER EN EGEN LÖSNING UNDER ÖVNING.
- GÖRA NÄSTA AKTION: T.EX. ATT EN SPELARE VÅGAR UTMANA IGEN NÄR HAN/HON TAPPAT BOLLEN.
- GÖRA LAGKAMRATER BÄTTRE: T.EX. ATT SPELARE SÄGER "BRA KÄMPAT" OCH "FÖRSÖK IGEN" TILL SINA LAGKAMRATER.





**7 VS 7**

**10-12 ÅR**

**KOLLEKTIVT SPEL MED FÅ  
SPELARE**

## UTBILDNINGSPÅN 7 VS 7 (10-12 ÅR)

VI HAR SOM AMBITION ATT ERBJUDA VÅRA SPELARE EN HÖGKVALITATIV UTBILDNING I ALLA VÅRA SPELFORMER. I SPELFORMEN 7 VS KOMMER VI ATT ERBJUDA ETT UTBILDNINGSKONCEPT SOM BESTÅR AV 8 OLIKA UTBILDNINGSTRÅNINGAR, VARJE UTBILDNINGSTRÅNING BESTÅR AV OLIKA ÖVNINGAR. SAMTLIGA ÖVNINGAR ÄR RIKTAT MOT SPELETS SKEDEN SAMT:

- FÄRDIGHETER FÖR SPELAREN
- FÄRDIGHETER FÖR LAGET
- FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKT

- FOTBOLLSFYS – INVOLVERAS I VARJE TRÅNING
- FOTBOLLSPSYKOLOGI – INVOLVERAS GENOMGÅENDE UNDER HELA TRÅNINGEN MED INRIKTNING PÅ DE FOTBOLLSPSYKOLOGISKA DELAR SOM NÄMNS I SPELARUTBILDNINGSPÅNEN.

## KONCEPTTRÅNINGAR 7 VS 7 (10-12 ÅR)

VÅRA KONCEPTTRÅNINGAR HAR FÖLJANDE TEMATISERING:

- TRÅNING 1 – ANFALLSSPEL - SPELUPPBVGGNAD
- TRÅNING 2 – ANFALLSSPEL – SPELUPPBVGGNAD - KONTRING
- TRÅNING 3 – ANFALLSSPEL – SPELUPPBVGGNAD - TEKNIK
- TRÅNING 4 – FÖRSVARSSPEL – FÖRHINDRA SPELUPPBVGGNAD
- TRÅNING 5 – FÖRSVARSSPEL – FÖRHINDRA SPELUPPBVGGNAD - ÅTERRERÖVRING
- TRÅNING 6 – FÖRSVARSSPEL – FÖRHINDRA SPELUPPBVGGNAD - TEKNIK
- TRÅNING 7 – ANFALLSSPEL - SPELUPPBVGGNAD
- TRÅNING 8 – ANFALLSSPEL – KONTRING - KTAGM
- TRÅNING 9 –ANFALLSSPEL – SPELUPPBVGGNAD - TEKNIK
- TRÅNING 10 –FÖRSVARSSPEL – FÖRHINDRA SPELUPPBVGGNAD
- TRÅNING 11 – FÖRSVARSSPEL – ÅTERRERÖVRING - FORA
- TRÅNING 12 – FÖRSVARSSPEL – FÖRHINDRA SPELUPPBVGGNAD - TEKNIK

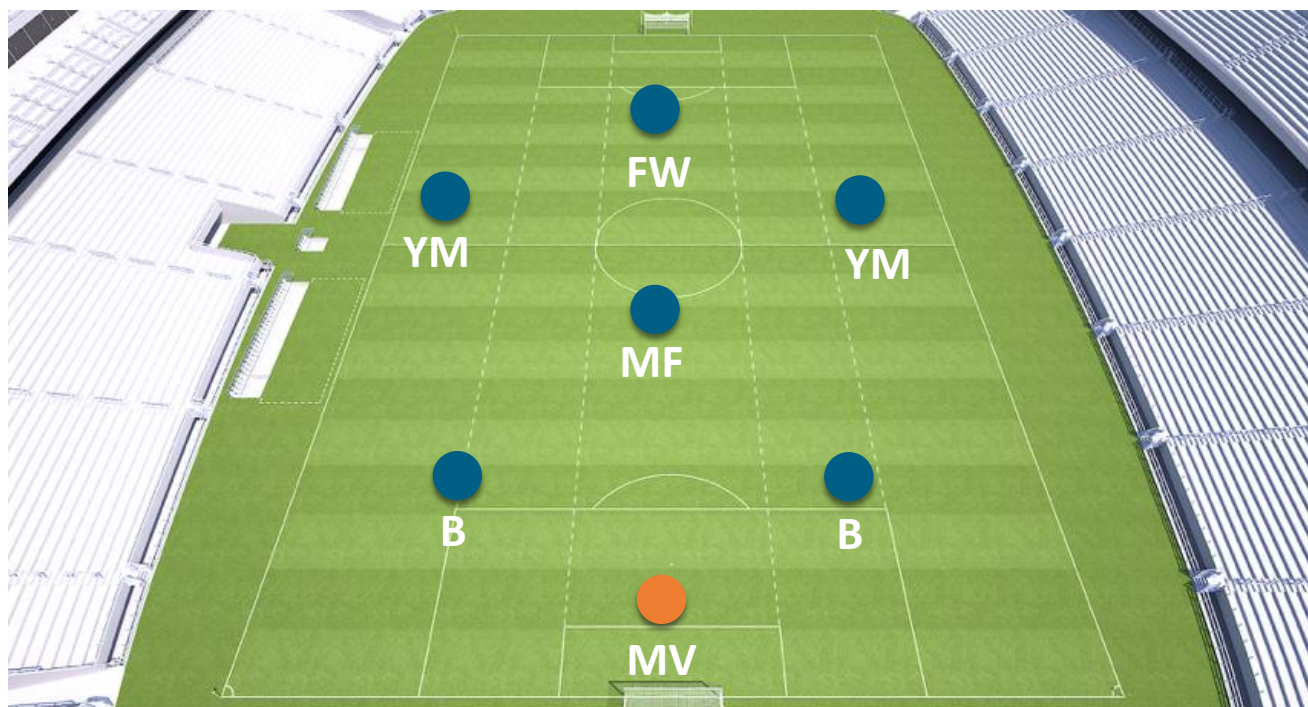
## STRUKTUR UTBILDNINGSTRÅNINGAR 7 VS 7 (10-12 ÅR)

VARJE UTBILDNINGSTRÅNING HAR FÖLJANDE STRUKTUR:

| STRUKTUR                          | ÖVNINGSTYP                 | TID                  |
|-----------------------------------|----------------------------|----------------------|
| SAMLING                           |                            | 10 MINUTER           |
| AKTIVERING                        | FOTBOLSSPECIFIK TRÅNING    | 10-15 MINUTER        |
| 2-4 ÖVNINGAR                      | FOTBOLSSPECIFIK TRÅNING    | 10-20 MINUTER/ÖVNING |
| SPEL                              | MATCHLIKT SPEL PÅ TRÅNING  | 20-30 MINUTER        |
| FOTBOLLSFYS – INTEGRERAS I PASSET | FOTBOLLSFYSILOGISK TRÅNING | 10-15 MINUTER        |



## MATCH 7 VS 7 –ANFALLSSPELET



När vi har bollen vill vi göra planen så stor som möjligt för att skapa mer tid med bollen. Vi vill skapa målchanser och gör mål genom bra egna prestationer. Vi främjar konstruktiva, modiga och kreativa beslut på planen. När vi har bollen är alla anfallsspelare inklusive målvakten.

### ANFALLSSPEL

UPPGIFTEN ÄR ATT PASSERA MOTSTÅNDARNA MED BOLLEN

#### I SPELUPPBYGGNADEN SKA VI...

- UPPFYLLA GRUNDFÖRUTSÄTTNINGARNA\*
- ARBETA MED SPELVÄNDNINGAR

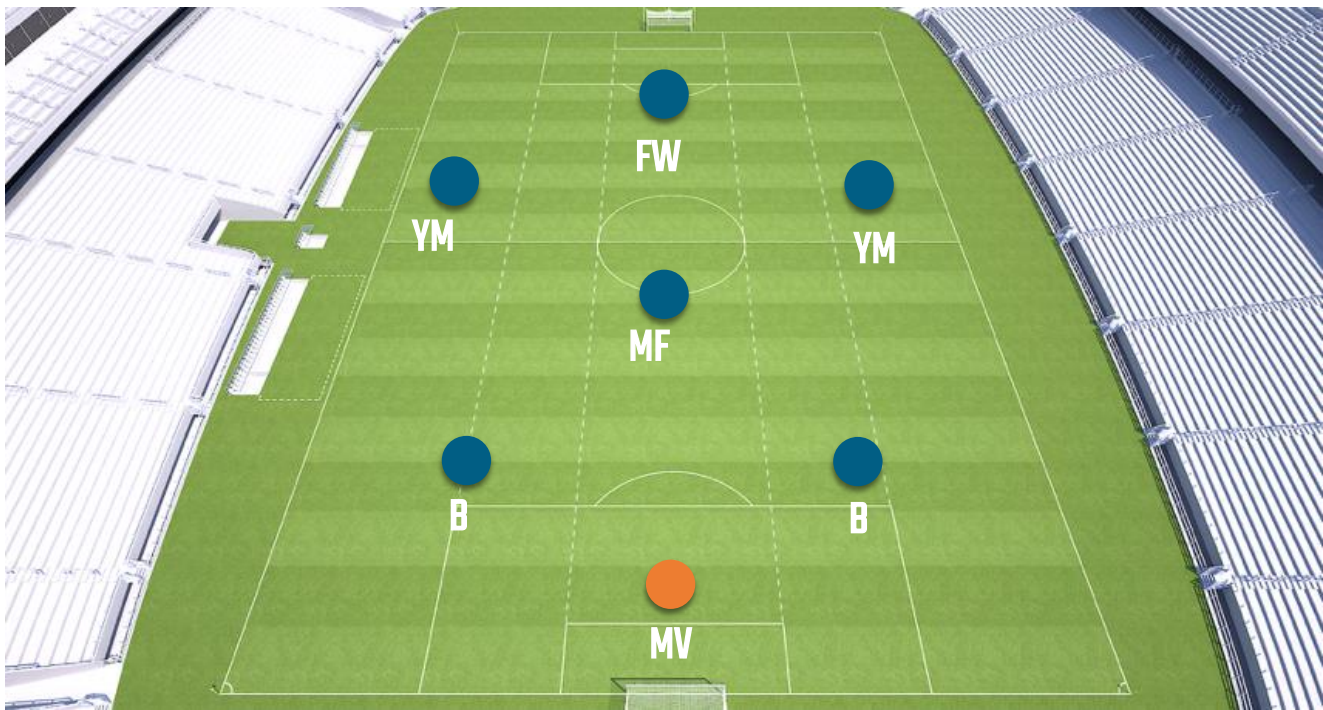
#### I KONTRINGAR SKA VI SNABBT...

- ERBJUDA SPELDJUP FRAMÅT/BAKÅT

### KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

- GENOMFÖRA DE FLESTA AV AVSLUTEN I OCH RUNT STRAFFOMRÅDET EX. GENOM SKOTT DIREKT, VÄGGSPEL ELLER INSTICK GENOM ATT B.L.A. SAMARBETA OCH KOMMUNICERA.

# MATCH 7 VS 7 – ROLLER I ANFALLSSPELET



## MV

MÅLVAKTEN ANSVARAR FÖR SPELDJUP BAKÅT TILLSAMMANS MED BACKARNA. SOM MÅLVAKT ÄR KOMMUNIKATIONEN VIKTIG EFTERSOM HEN SER HELA PLANEN OCH KAN PÅ DET SÄTTET HJÄLPA SINA MEDSPELARE.

## BACK

BACKARNA HAR EN VIKTIG DEL I SPELUPPBYGGNADEN DÅ ÄVEN DOM HAR UPSIKT ÖVER STORA DELAR AV PLANEN. BACKARNA FÖRSÖKER HITTA PASSNINGAR TILL MF ELLER YM I FÖRSTA HAND. NÄR DOM INTE HAR BOLLEN SÅ GÖR DOM SIG SPELBARA FÖR ATT SINA MEDSPELARE SKA KUNNA PASSA BOLLEN BAKÅT OCH UPPFYLLO SPELDJUP BAKÅT.

## MITTFÄLT

MITTFÄLTAREN FÖRSÖKER GÖRA SIG SPELBAR FÖR BACKARNA I SPELUPPBYGGNADEN. HAN ELLER HON BEHÖVER ORIENTERA SIG PÅ PLANEN FÖR ATT HÅLLA KOLL PÅ VART MOTSTÅNDARE OCH MEDSPELARE BEFINNER SIG. HEN FÖRSÖKER I FÖRSTA HAND PASSA TILL YM ELLER FW ALTERNATIVT DRIVA BOLLEN FRAMÅT SJÄLV.

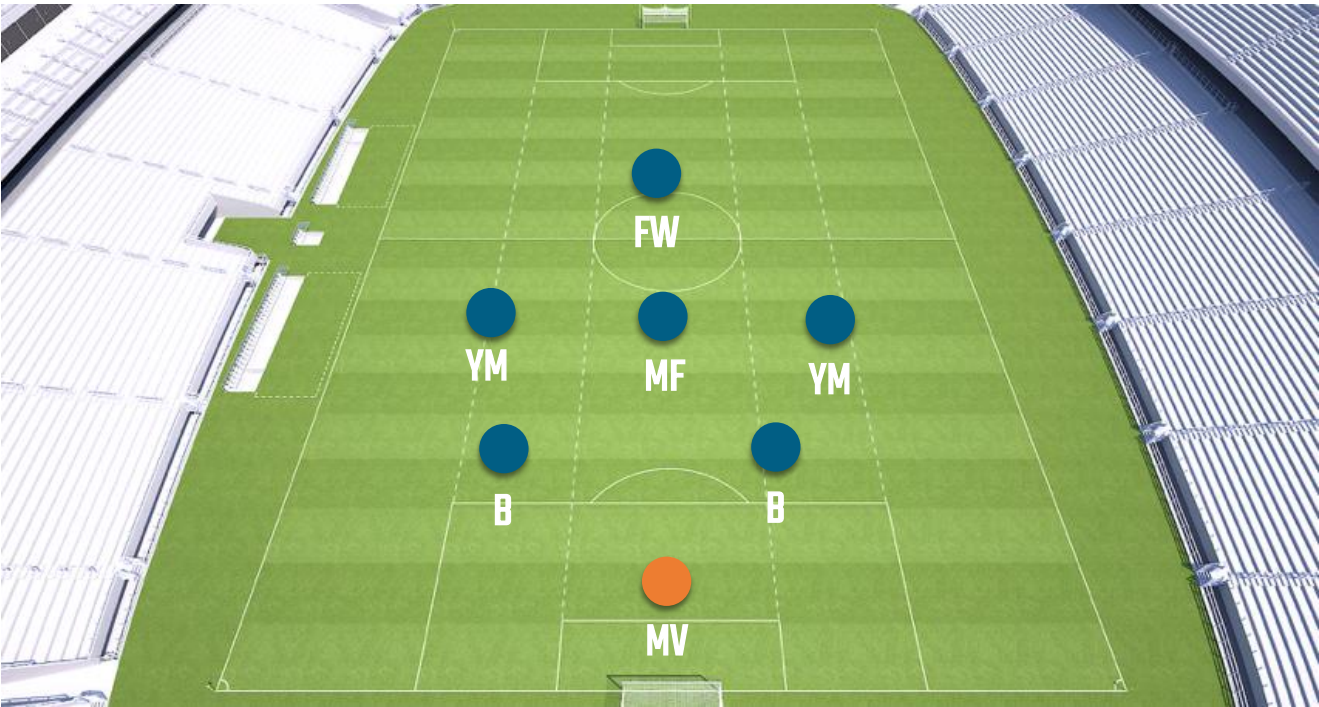
## YTTERMITTFÄLT

YTTERMITTFÄLTAREN ANSVARAR FÖR ATT UPPFYLLO SPELBREDD. DET ÄR DÄRFÖR VIKTIGT ATT I SPELARN I DENNA POSITION SNABBT FÖRSÖKER SKAPA DETTA GENOM ATT SPRINGA UT TILL LINJEN MED RYGGEN UT MOT SIDLINJEN. DENNA SPELARE HAMNAR OFTA I SITUATIONEN 1 MOT 1 OCH KAN DÅ ANVÄNDA SIG AV UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA.

## FORWARD

FORWARDEN SPELAR LÄNGST FRAM OCH ÄR VIKTIG FÖR ATT SKAPA SPELDJUP FRAMÅT. SPELAREN ERBJUDER DJUPEDSLÖPNINGAR FÖR ATT SKAPA MÅLCHANS.

# MATCH 7 VS 7 – FÖRSVARSSPEL



När motståndarna har bollen vill vi minska ytorna och göra det trångt för dem. Vi försöker hålla ihop laget och samtidigt pressa motståndarna. Vi pressar både för att motståndarna skall känna sig stressade men även för att ta tillbaka bollen. Om vi tappat bollen försöker vi ta tillbaka den direkt genom att använda "direkt återerövring".

## FÖRSVARSSPEL

UPPGIFTEN ÄR ATT TA BOLLEN FRÅN MOTSTÅNDARNA

I ÅTERERÖVRINGEN SKA VI SNABBT...

- PRESSA BOLLHÅLLAREN

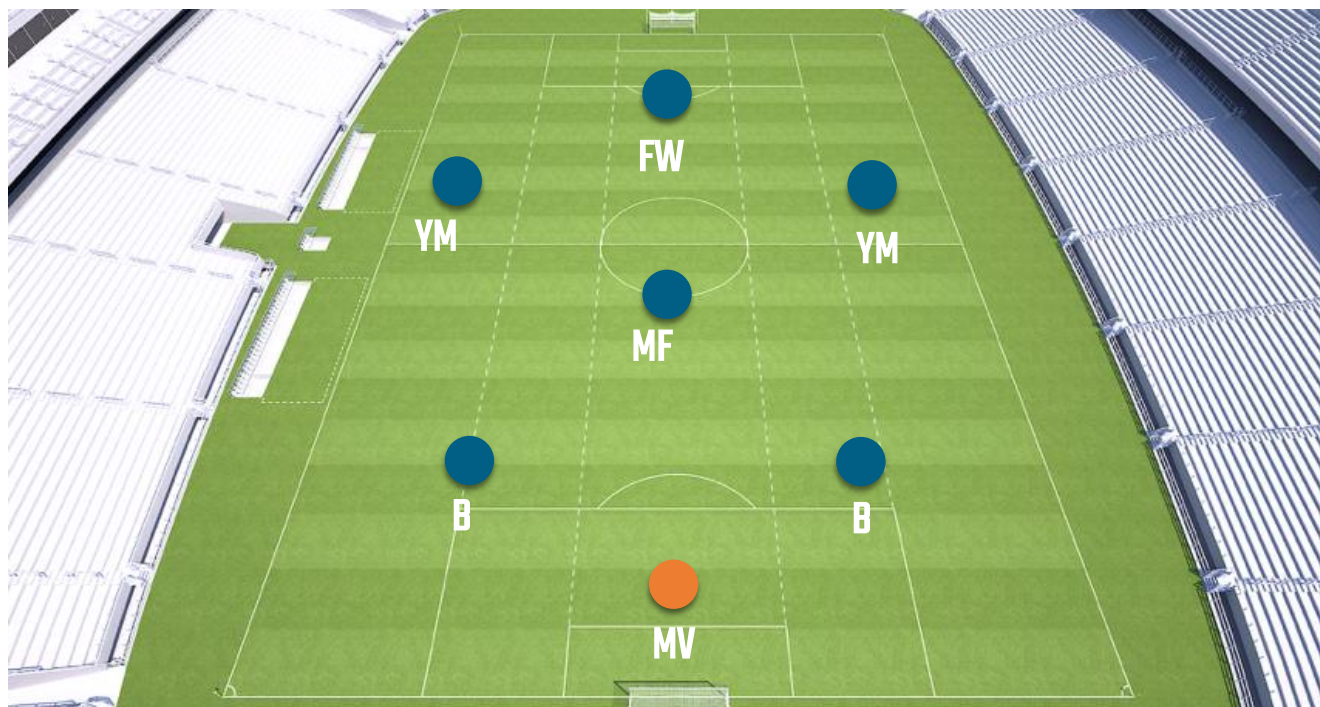
I FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNADEN SKA VI...

- SAMLA LAGET I LAGDELAR

## FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

- FÖRHINDRA AVSLUT I OCH RUNT STRAFFOMRÅDET GENOM ATT SAMARBETA OCH KOMMUNICERA.

## MATCH 7 VS 7 – ROLLER I FÖRSVARSSPELET



### Målvakt

Justerar sin position utifrån var motståndarna har bollen. Hjälper till att förhindra att spel bakom backarna sker genom att kunna komma ut och förhindra att ytan bakom backarna blir för stor.

### Back

Backarna justerar sin höjd utifrån bollens position och säkerställer att avståndet mellan dom och mittfältarna är ca 8-10 meter.

### Mittfält

Utgår tillsammans med YM i en rak linje enligt bild. Använder sig av press/teckning för att undvika spel igenom MF-linjen.

### Yttermittfält

Utgår tillsammans med MF i en rak linje enligt bild. Använder sig av press/teckning och överflyttningar för att förhindra spel igenom MF-linjen. Pressar i första hand motståndarnas YB och YM

### Forward

Pressar motståndarnas B och försöker att förhindra spel framåt i banan.

SÅ SPELAR OCH TRÄNAR VI I SPELFORMEN 7 MOT 7 (10-12 ÅR)  
- KOLLEKTIVT SPEL MED FÅ SPELARE

| ANFALLSSPEL<br>UPPGIFTEN ÄR ATT PASSERA MOTSTÅNDARNA MED BOLLEN                                                                                                                                     |                                                                               | Omställningar |  | FÖRSVARSSPEL<br>UPPGIFTEN ÄR ATT TA BOLLEN FRÅN MOTSTÅNDARNA                                                                   |                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| I SPELUPPBYGGNADEN SKA VI...                                                                                                                                                                        | I KONTRINGAR SKA VI SNABBT...                                                 |               |  | I ÅTERERÖVRINGEN SKA VI SNABBT...                                                                                              | I FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNADEN SKA VI...                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>UPPFYLLA GRUNDFÖRUTSÄTTNINGARNA*</li><li>ARBETA MED SPELVÄNDNINGAR</li></ul>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>ERBJUDA SPELDJUP FRAMÅT/BAKÅT</li></ul> |               |  | <ul style="list-style-type: none"><li>PRESSA BOLLHÅLLAREN</li></ul>                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>SAMLA LAGET I LAGDELAR</li></ul> |
| KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL                                                                                                                                                                      |                                                                               |               |  | FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT                                                                                                     |                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"><li>GENOMFÖRA DE FLESTA AV AVSLUTEN I OCH RUNT STRAFFOMRÅDET EX. GENOM SKOTT DIREKT, VÄGGSPEL ELLER INSTICK GENOM ATT B.L.A. SAMARBETA OCH KOMMUNICERA.</li></ul> |                                                                               |               |  | <ul style="list-style-type: none"><li>FÖRHINDRA AVSLUT I OCH RUNT STRAFFOMRÅDET GENOM ATT SAMARBETA OCH KOMMUNICERA.</li></ul> |                                                                        |

\* FÖR GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR SE SID. 10  
FÖR ATT KUNNA SPELA SÅ SOM VI VILL SKA NEDANSTÅENDE FÄRDIGHETER PRIORITERAS I TRÄNING

| FÄRDIGHETER FÖR LAGET                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                 | FÄRDIGHETER FÖR LAGET                                                                                                  |                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>SPELBARHET</li><li>SPELDJUP</li><li>SPELBREDD</li><li>SPELAVSTÅND</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>POSITIONERING</li><li>DJUPLEDSSPEL</li><li>SPELVÄNDNING</li><li>UPPFLYTTNING</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>VÄGGSPEL</li><li>SPELFÖRSTÅELSE</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>FÖRSVARSSIDA</li><li>TÄCKNING</li><li>NEDFLYTNING</li><li>UPPFLYTTNING</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>SPELFÖRSTÅELSE</li></ul> |

| FÄRDIGHETER FÖR SPELAREN                                                                         |                                                                                                                                         | FÄRDIGHETER FÖR SPELAREN                                                                            |                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>DRIVA</li><li>VÄNDA</li><li>PASSA</li><li>SKJUTA</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>TA EMOT BOLLEN</li><li>UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA</li><li>1-MÖT-1</li><li>SPELFÖRSTÅELSE</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>MARKERA</li><li>PRESSA</li><li>BRYTA</li><li>TACKLA</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>1-MÖT-1</li><li>SPELFÖRSTÅELSE</li></ul> |

| EXTRA FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKTEN                                                   |  | EXTRA FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKTEN                                              |                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>RULLA BOLLEN</li><li>KASTA BOLLEN</li></ul> |  | <ul style="list-style-type: none"><li>FÅNGA BOLLEN</li><li>PALMING</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>KASTA SIG</li><li>BRYTA DJUPLEDSPASSNING</li></ul> |

FOTBOLLSFYS

- KOORDINATIONSÖVNINGAR MED OCH UTAN BOLL, STAFETTER OCH HINDERBANOR.
- PARÖVNINGAR OCH ÖVNINGAR MED DEN EGNA KROPPEN SOM BELASTNING.

FOTBOLLSPSYKOLOGI

- LÅNGSIKTIG UTVECKLING: T.EX. ATT EN SPELARE REFLEKTERAR ÖVER VAD HAN/HON LÄRT SIG I SAMBAND MED TRÄNING OCH MATCH.
- GÖRA NÄSTA AKTION: T.EX. ATT EN SPELARE FORTSÄTTER ATT VARA SPELBAR ÄVEN I MOTGÅNG.
- GÖRA LAGKAMRATER BÄTTRE: T.EX. ATT SPELARE BERÖMMER LAGKAMRATER SOM ÄR SPELBARA.





**9 VS 9**

**13-15 ÅR**

**KOLLEKTIVT SPEL MED**

**FLERA SPELARE**

## UTBILDNINGSPLAN 9 VS 9 (13-15 ÅR)

VI HAR SOM AMBITION ATT ERBJUDA VÅRA SPELARE EN HÖGKVALITATIV UTBILDNING I ALLA VÅRA SPELFORMER. I SPELFORMEN 9 VS 9 KOMMER VI ATT ERBJUDA ETT UTBILDNINGSKONCEPT SOM BESTÅR AV 6 OLIKA UTBILDNINGSTRÄNINGAR, VARJE UTBILDNINGSTRÄNING BESTÅR AV OLIKA ÖVNINGAR. SAMTLIGA ÖVNINGAR ÄR RIKTAT MOT SPELETS SKEDEN SAMT:

- FÄRDIGHETER FÖR SPELAREN
- FÄRDIGHETER FÖR LAGET
- FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKT

- FOTBOLLSFYS – INVOLVERAS I VARJE TRÄNING
- FOTBOLLSPSYKOLOGI - INVOLVERAS GENOMGÅENDE UNDER HELA TRÄNINGEN MED INRIKTNING PÅ DE FOTBOLLSPSYKOLOGISKA DELAR SOM NÄMNS I SPELARUTBILDNINGSPLANEN.

## KONCEPTTRÄNINGAR 9 VS 9 (13-15 ÅR)

VÅRA KONCEPTTRÄNINGAR HAR FÖLJANDE TEMATISERING:

- TRÄNING 1 – ANFALLSSPEL - SPELUPPBYGGNAD
- TRÄNING 2 – ANFALLSSPEL – SPELUPPBYGGNAD - KONTRING
- TRÄNING 3 – ANFALLSSPEL – SPELUPPBYGGNAD – KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL
- TRÄNING 4 – ANFALLSSPEL – SPELUPPBYGGNAD - TEKNIK
- TRÄNING 5 – FÖRSVARSSPEL – FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD
- TRÄNING 6 – FÖRSVARSSPEL – FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD - ÅTERERÖVRING
- TRÄNING 7 – FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD - FORA
- TRÄNING 8 – FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD - TEKNIK

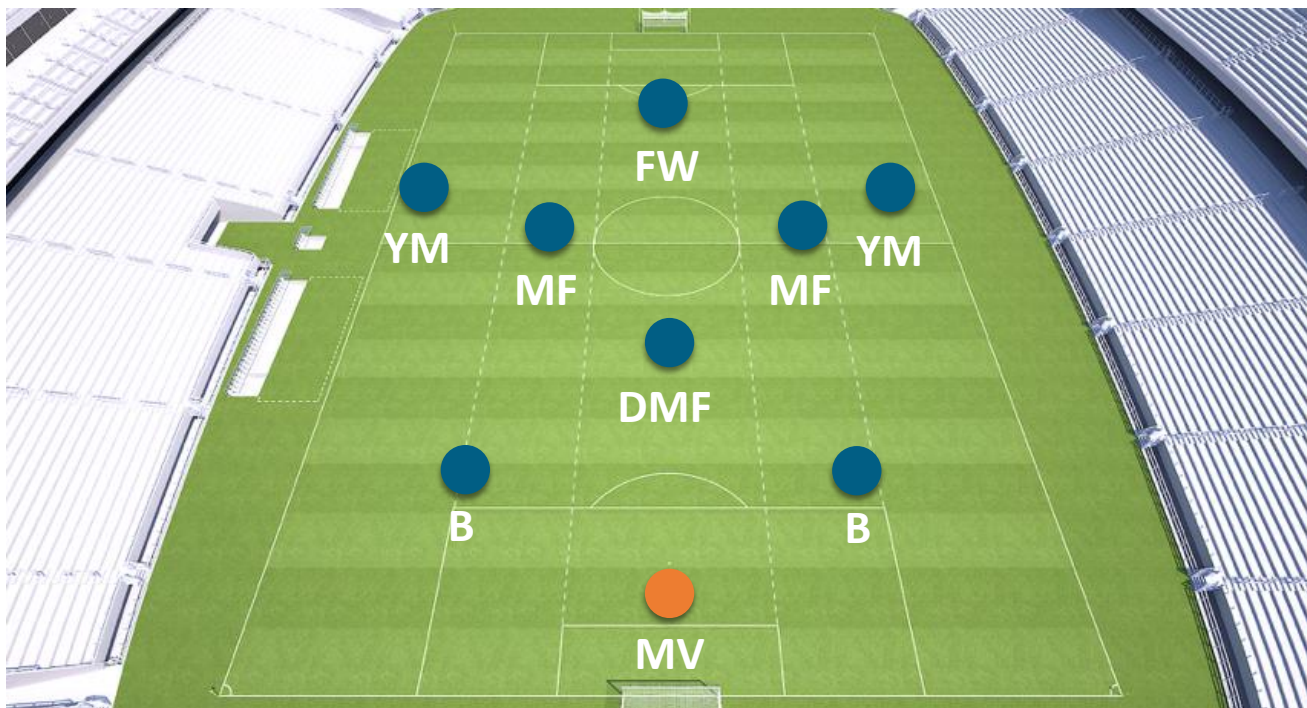
## STRUKTUR UTBILDNINGSTRÄNINGAR 9 VS 9 (13-15 ÅR)

VARJE UTBILDNINGSTRÄNING HAR FÖLJANDE STRUKTUR:

| STRUKTUR                          | ÖVNINGSTYP                  | TID                  |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| SAMLING                           |                             | 10 MINUTER           |
| AKTIVERING                        | FOTBOLSSPECIFIK TRÄNING     | 10-15 MINUTER        |
| 2-4 ÖVNINGAR                      | FOTBOLSSPECIFIK TRÄNING     | 10-20 MINUTER/ÖVNING |
| SPEL                              | MATCHLIKT SPEL PÅ TRÄNING   | 20-30 MINUTER        |
| FOTBOLLSFYS – INTEGRERAS I PASSET | FOTBOLLSFYSIOLOGISK TRÄNING | 10-15 MINUTER        |

## MATCH 9 VS 9 –ANFALLSSPELET

### FORMATION 2-1-4-1



När vi har bollen vill vi göra planen så stor som möjligt för att skapa mer tid med bollen. Vi vill skapa målchanser och gör mål genom bra egna prestationer. Vi främjar konstruktiva, modiga och kreativa beslut på planen. När vi har bollen är alla anfallsspelare inklusive målvakten.

#### ANFALLSSPEL

UPPGIFTEN ÄR ATT PASSERA MOTSTÅNDARNA MED BOLLEN

##### I SPELUPPBYGGNADEN SKA VI...

- UPPFYLLA GRUNDFÖRUTSÄTTNINGARNA\*
- ARBETA MED SPELVÄNDNINGAR
- SPELBARHET I ALLA SPELYTOR
- ERBJUDA DJUPLEDSSPEL FRAMÅT

##### I KONTRINGAR SKA VI SNABBT...

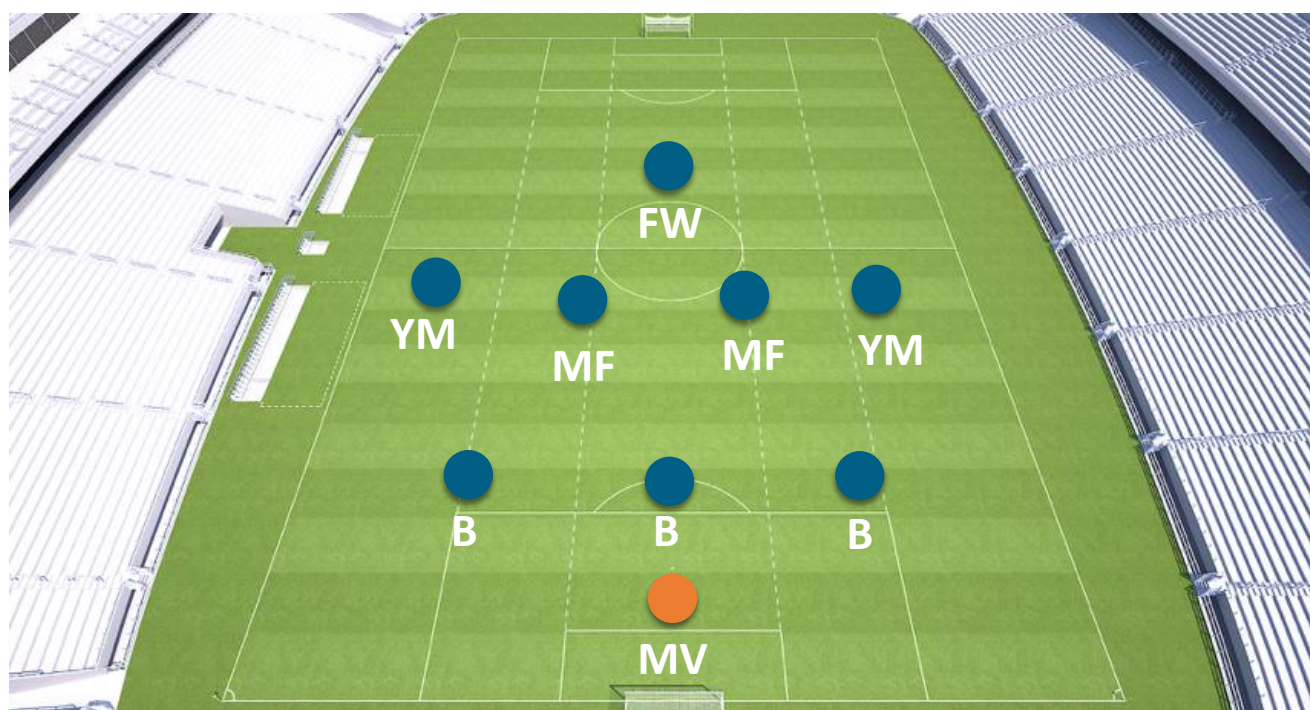
- ERBJUDA SPELDJUP FRAMÅT/BAKÅT
- SPELBARHET I SPELYTA 2 OCH 3
- KONTROLLPASS

#### KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

- GENOMFÖRA DE FLESTA AV AVSLUTEN MED DISCIPLIN I OCH RUNT STRAFFOMRÅDET EX. GENOM SKOTT DIREKT, VÄGGSPEL ELLER INSTICK GENOM ATT BL.A. SAMARBETA OCH KOMMUNICERA SAMT VINNA RETURTAGNING

# MATCH 9 VS 9 –ANFALLSSPELET

## FORMATION 3-4-1



När vi har bollen vill vi göra planen så stor som möjligt för att skapa mer tid med bollen. Vi vill skapa målchanser och gör mål genom bra egna prestationer. Vi främjar konstruktiva, modiga och kreativa beslut på planen. När vi har bollen är alla anfallsspelare inklusive målvakten.

### ANFALLSSPEL

UPPGIFTEN ÄR ATT PASSERA MOTSTÅNDARNA MED BOLLEN

#### I SPELUPPBYGGNADEN SKA VI...

- UPPFYLLA GRUNDFÖRUTSÄTTNINGARNA\*
- ARBETA MED SPELVÄNDNINGAR
- SPELBARHET I ALLA SPELYTOR
- ERBJUDA DJUPLEDSSPEL FRAMÅT

#### I KONTRINGAR SKA VI SNABBT...

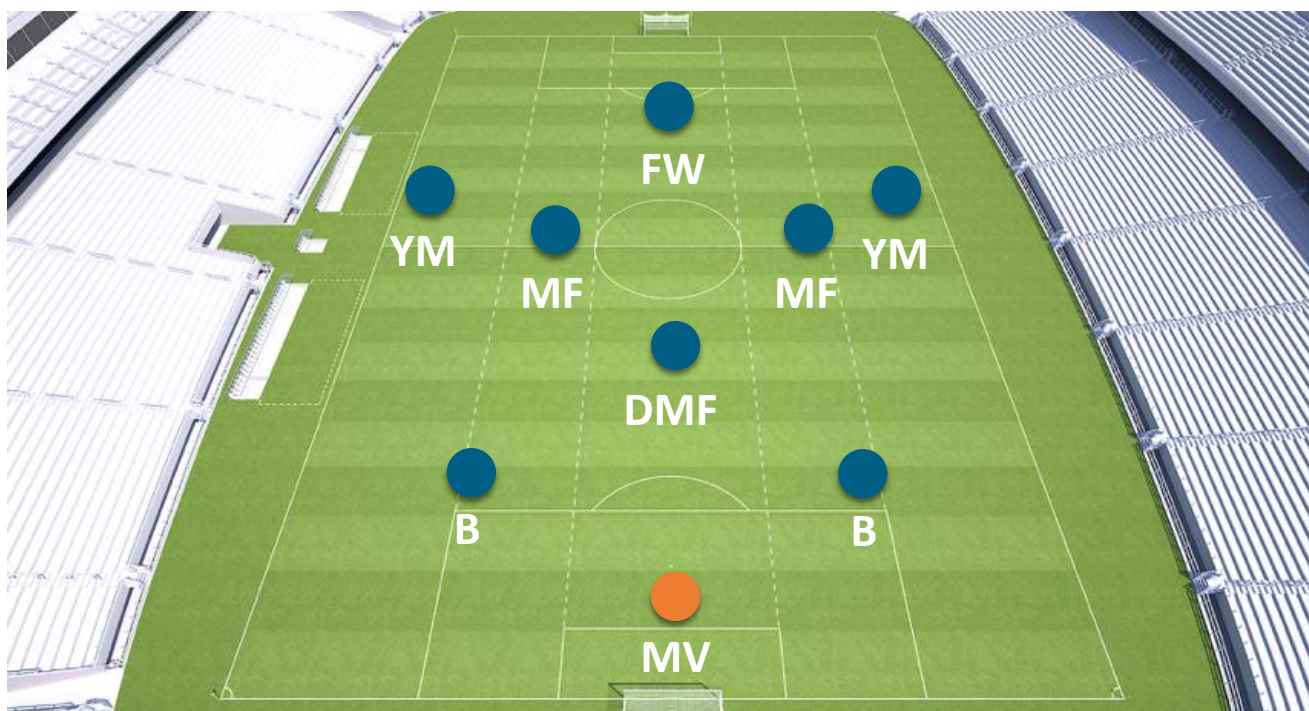
- ERBJUDA SPELDJUP FRAMÅT/BAKÅT
- SPELBARHET I SPELYTA 2 OCH 3
- KONTROLLPASS

### KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

- GENOMFÖRA DE FLESTA AV AVSLUTEN MED DISCIPLIN I OCH RUNT STRAFFOMRÅDET EX. GENOM SKOTT DIREKT, VÄGGSPEL ELLER INSTICK GENOM ATT BL.A. SAMARBETA OCH KOMMUNICERA SAMT VINNA RETURTAGNING

## 9 VS 9 – ROLLER I ANFALLSSPELET

### FORMATION 2-1-4-1



När vi har bollen vill vi göra planen så stor som möjligt för att skapa mer tid med bollen. Vi vill skapa målchanser och gör mål genom bra egna prestationer. Vi främjar konstruktiva, modiga och kreativa beslut på planen. När vi har bollen är alla anfallsspelare inklusive målvakten.

#### Målvakt

Målvakten har ansvar för att vara spelbar i speluppbyggnaden. Målvakten hjälper MB att skapa trianglar.

#### Back

I speluppbyggnaden ska B i första hand söka rättvända eller halvt rättvända DMF eller MF. Ansvarar tillsammans med speldjup bakåt för att behålla bollen inom laget.

#### Defensiv mittfältare

Gör sig spelbar för B och/eller MV i speluppbyggnaden. Arbetar i central korridor och inre korridor. Försöker spela bollen framåt i banan.

#### Mittfält

Skapar trianglar tillsammans med YM, DMF, FW och B.

MF söker en position utanför eller bakom motståndarnas mittfält. Viktigt att spelarna är halvt rättvänd eller rättvänd vid mottagning.

#### Ytermittfält

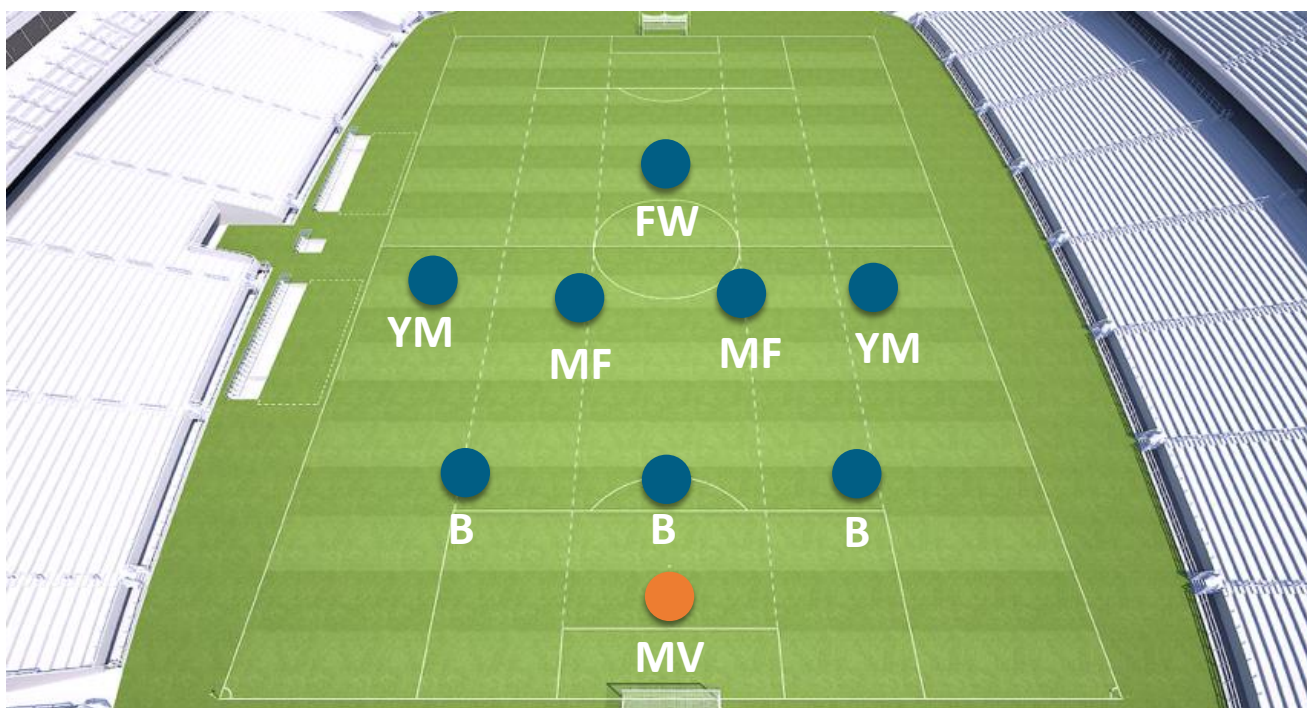
YM ansvarar för spelbredd över hela banan. YM använder sig av finta, dribbla och utmana som metod för att skapa målchans och komma till avslut.

#### Forward

Ansvarar för speldjup framåt i banan. När B, DMF och MF har bollen ska denna spelare "hota" i djupled.

## 9 VS 9 – ROLLER I ANFALLSSPELET

### FORMATION 3-4-1



När vi har bollen vill vi göra planen så stor som möjligt för att skapa mer tid med bollen. Vi vill skapa målchanser och gör mål genom bra egna prestationer. Vi främjar konstruktiva, modiga och kreativa beslut på planen. När vi har bollen är alla anfallsspelare inklusive målvakten.

#### Målvakt

Målvakten har ansvar för att vara spelbar i speluppbyggnaden. Målvakten hjälper MB att skapa trianglar.

#### Back

I speluppbyggnaden ska B i första hand söka rättvända eller halvt rättvända MF. Ansvarar tillsammans med speldjup bakåt för att behålla bollen inom laget.

#### Mittfält

Skapar trianglar tillsammans med YM, FW och B.

MF söker en position utanför eller bakom motståndarnas mittfält. Viktigt att spelarna är halvt rättvänd eller rättvänd vid mottagning.

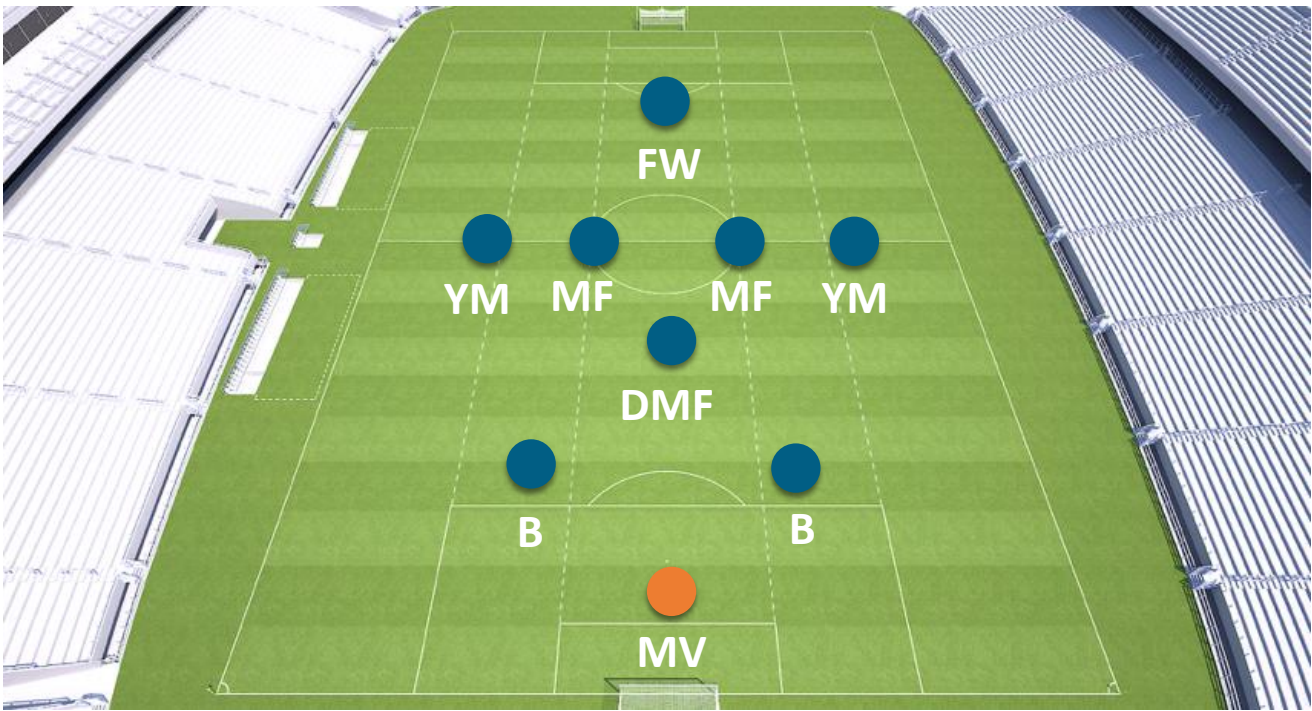
#### Yttermittfält

YM ansvarar för spelbredd över hela banan. YM använder sig av finta, dribbla och utmana som metod för att skapa målchans och komma till avslut.

#### Forward

Ansvarar för speldjup framåt i banan. När B och MF har bollen ska denna spelare "hota" i djupled.

9 VS 9 – FÖRSVARSSPEL  
FORMATION 2-1-4-1



När motståndarna har bollen vill vi minska ytorna och göra det trångt för dem. Vi försöker hålla ihop laget och samtidigt pressa motståndarna. Vi pressar både för att motståndarna skall känna sig stressade men även för att ta tillbaka bollen. Om vi tappat bollen försöker vi ta tillbaka den direkt genom att använda "direkt återerövring".

FÖRSVARSSPEL

UPPGIFTEN ÄR ATT TA BOLLEN FRÅN MOTSTÅNDARNA

I ÅTERERÖVRINGEN SKA VI SNABBT...

- PRESSA BOLLHÅLLAREN
- FÖRHINDRA PASSNINGSMÖJLIGHETER
- HÅLLA LAGDELARNA KORTA

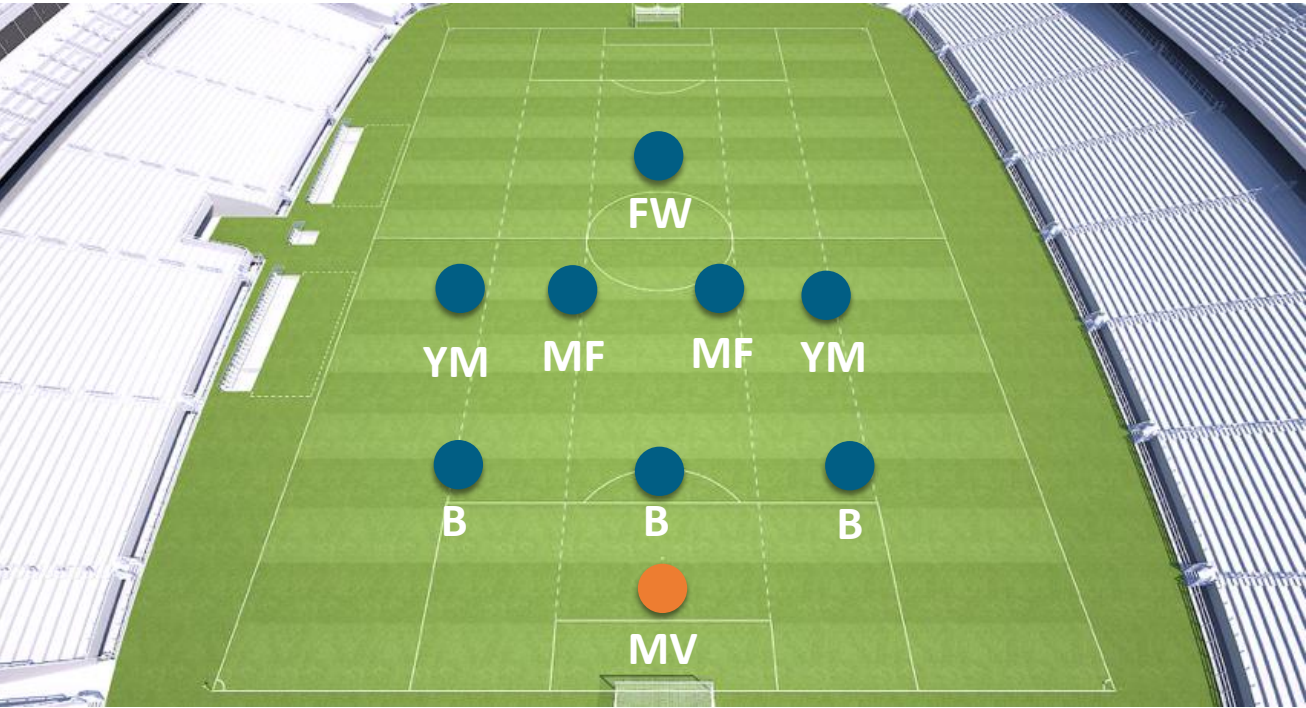
I FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNADEN SKA VI...

- SAMLA LAGET I LAGDELAR
- PRESSA BOLLHÅLLAREN
- FÖRHINDRA SPEL IGENOM LAGDELARNA
- KOMMUNIKATION MELLAN SPELARNAS

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

- FÖRHINDRA AVSLUT I OCH RUNT STRAFFOMRÅDET GENOM ATT BL.A. MED DISCIPLIN SAMARBETE, KOMMUNICERA SAMT ATT VINNA RETURTAGNING

9 VS 9 – FÖRSVARSSPEL  
FORMATION 3-4-1



När motståndarna har bollen vill vi minska ytorna och göra det trångt för dom. Vi försöker hålla ihop laget och samtidigt pressa motståndarna. Vi pressar både för att motståndarna skall känna sig stressade men även för att ta tillbaka bollen. Om vi tappar bollen försöker vi ta tillbaka den direkt genom att använda "direkt återerövring".

FÖRSVARSSPEL  
UPPGIFTEN ÄR ATT TA BOLLEN FRÅN MOTSTÅNDARNA

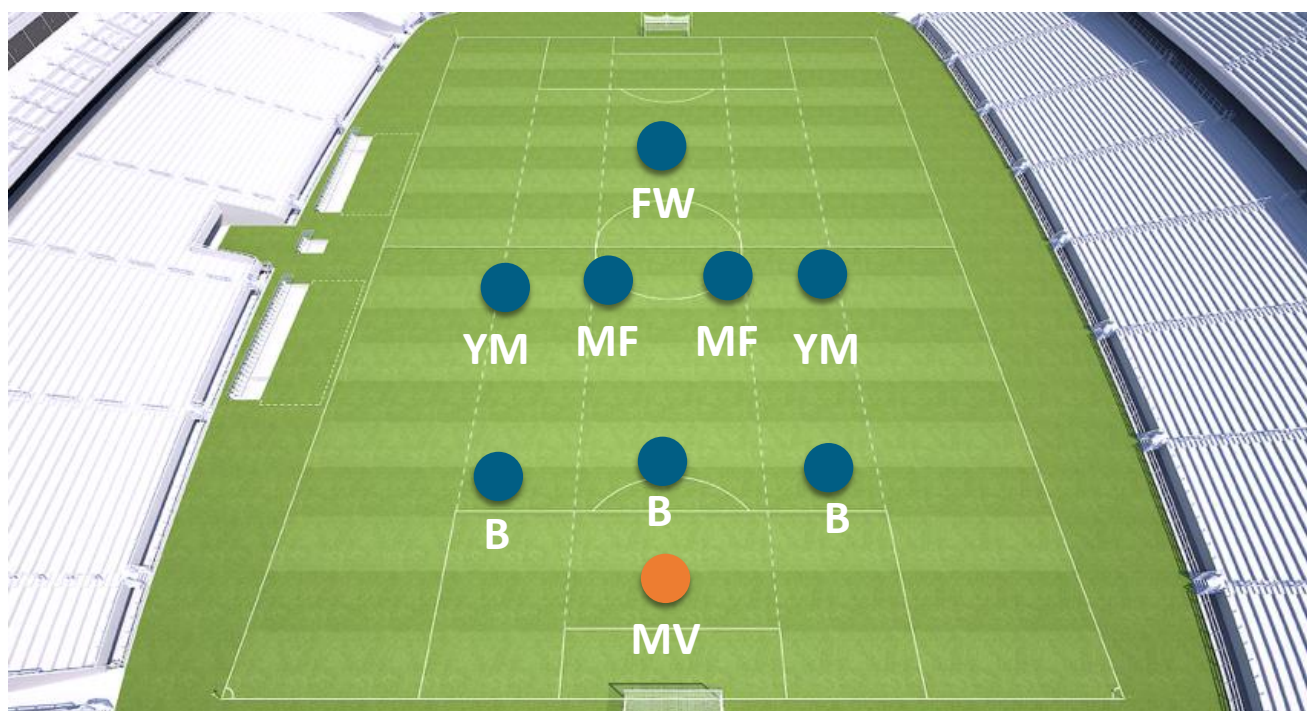
- | I ÅTERERÖVRINGEN SKA VI SNABBT...                                                                                                         | I FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNADEN SKA VI...                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>PRESSA BOLLHÅLLAREN</li><li>FÖRHINDRA PASSNINGSMÖJLIGHETER</li><li>HÅLLA LAGDELARNA KORTA</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>SAMLA LAGET I LAGDELAR</li><li>PRESSA BOLLHÅLLARE</li><li>FÖRHINDRA SPEL IGENOM LAGDELARNA</li><li>KOMMUNIKATION MELLAN SPELARN</li></ul> |

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

- FÖRHINDRA AVSLUT I OCH RUNT STRAFFOMRÅDET GENOM ATT BL.A. MED DISCIPLIN SAMARBETE, KOMMUNICERA SAMT ATT VINNA RETURTAGNING

# 9 VS 9 – ROLLER I FÖRSVARSSPELET

## FORMATION 3-4-1



När vi har bollen vill vi göra planen så stor som möjligt för att skapa mer tid med bollen. Vi vill skapa målchanser och göra mål genom bra egna prestationer. Vi främjar konstruktiva, modiga och kreativa beslut på planen. När vi har bollen är alla anfallsspelare inklusive målvakten.

### Målvakt

Justerar sin position utifrån var motståndarna har bollen. Hjälper till att förhindra att spel bakom backarna sker genom att kunna komma ut och förhindra att ytan bakom backarna blir för stor. Flyttar upp i planens längdriktning för att täcka upp bakom backlinje.

### Back

Backarna justerar sin höjd utifrån bollens position och säkerställer att avståndet mellan dom och mittfältarna är ca 8-10 meter. Backlinjen flyttar ihop och blir mer kompakt för att förhindra spel igenom eller mellan spelarna i lagdelen

### Mittfält

Utgår tillsammans med YM i en rak linje enligt bild. Använder sig av press/teckning för att undvika spel igenom MF-linjen. Arbetar kompakt för att förhindra spel igenom lagdelen.

### Ytermittfält

Utgår tillsammans med MF i en rak linje enligt bild. Använder sig av press/teckning och överflyttningar för att förhindra spel igenom MF-linjen. Pressar i första hand motståndarnas YB och YM

### Forward

Pressar motståndarnas backlinje och försöker att förhindra spel framåt i banan. FW arbetar med att täcka bort spel igenom och in i spelplanen.

SÅ SPELAR OCH TRÄNAR VI I SPELFORMEN 9 MOT 9 (13-14 ÅR)

- KOLLEKTIVT SPEL MED FLERA SPELARE

| ANFALLSPEL                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                         | FÖRSVARSPEL                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UPPGIFTEN ÄR ATT PASSERA MOTSTÅNDARNA MED BOLLEN                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                         | UPPGIFTEN ÄR ATT TA BOLLEN FRÅN MOTSTÅNDARNA                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                   |
| I SPELUPPBYGGNADEN SKA VI...                                                                                                                                                                                                           | I KONTRINGAR SKA VI SNABBT...                                                                                                           | I ÅTERERÖVRINGEN SKA VI SNABBT...                                                                                                                                         | I FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNADEN SKA VI...                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>UPPFYLLA GRUNDFÖRUTSÄTTNINGARNA*</li><li>ARBETA MED SPELVÄNDNINGAR</li><li>SPELBARHET I ALLA SPELYTOR</li><li>ERBJUDA DJUPLEDSSPEL FRAMÅT</li></ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>ERBJUDA SPELDJUP FRAMÅT/BAKÅT</li><li>SPELBARHET I SPELYTA 2 OCH 3</li><li>KONTROLLPASS</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>PRESSA BOLLHÅLLAREN</li><li>FÖRHINDRA PASSNINGSMÖJLIGHETER</li><li>HÅLLA LAGDELARNA KORTA</li></ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>SAMLA LAGET I LAGDELAR</li><li>PRESSA BOLLHÅLLARE</li><li>FÖRHINDRA SPEL IGENOM LAGDELARNA</li><li>KOMMUNIKATION MELLAN SPELARNAS</li></ul> |
| KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                         | FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>GENOMFÖRA DE FLESTA AV AVSLUTEN MED DISCIPLIN I OCH RUNT STRAFFOMRÅDET EX. GENOM SKOTT DIREKT, VÄGGSPEL ELLER INSTICK GENOM ATT BLA. SAMARBETA OCH KOMMUNICERA SAMT VINNA RETURTAGNING</li></ul> |                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>FÖRHINDRA AVSLUT I OCH RUNT STRAFFOMRÅDET GENOM ATT BLA. MED DISCIPLIN SAMARBETE, KOMMUNICERA SAMT ATT VINNA RETURTAGNING</li></ul> |                                                                                                                                                                                   |

\* FÖR GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR SE SID. 10

FÖR ATT KUNNA SPELA SÅ SOM VI VILL SKA NEDANSTÅENDE FÄRDIGHETER PRIORITERAS I TRÄNING

| FÄRDIGHETER FÖR LAGET                                                                                                                    |                                                                                                                                         |                                                                                                                         | FÄRDIGHETER FÖR LAGET                                                                                                   |                                                                                                                           |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>SPELBARHET</li><li>SPELDJUP</li><li>SPELBREDD</li><li>SPELAVSTÅND</li><li>SPELFÖRSTÅELSE</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>POSITIONERING</li><li>DJUPLEDSSPEL</li><li>SPELVÄNDNING</li><li>UPPFLYTTNING</li></ul>            | <ul style="list-style-type: none"><li>VÄGGSPEL</li><li>INSTICK</li><li>ÖVERLAPPNING</li><li>AVLEDANDE RÖRELSE</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>FÖRSVARSSIDA</li><li>TÄCKNING</li><li>NEDFLYTTNING</li><li>UPPFLYTTNING</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>UNDERSTÖD</li><li>ÖVERFLYTTNING</li><li>CENTRERING</li><li>SPELFÖRSTÅELSE</li></ul> |  |
| FÄRDIGHETER FÖR SPELAREN                                                                                                                 |                                                                                                                                         |                                                                                                                         | FÄRDIGHETER FÖR SPELAREN                                                                                                |                                                                                                                           |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>DRIVA</li><li>VÄNDA</li><li>PASSA</li><li>SKJUTA</li></ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>TA EMOT BOLLEN</li><li>UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA</li><li>1-MOT-1</li><li>SPELFÖRSTÅELSE</li></ul> |                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>MARKERA</li><li>PRESSA</li><li>BRYTA</li><li>TACKLA</li></ul>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>1-MOT-1</li><li>NICKA</li><li>BLOCKERA</li><li>SPELFÖRSTÅELSE</li></ul>             |  |
| EXTRA FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKTEN                                                                                                          |                                                                                                                                         |                                                                                                                         | EXTRA FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKTEN                                                                                         |                                                                                                                           |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>RULLA BOLLEN</li><li>KASTA BOLLEN</li><li>UTSPARK</li></ul>                                        |                                                                                                                                         |                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>FÅNGA BOLLEN</li><li>PALMING</li><li>KASTA SIG</li></ul>                          | <ul style="list-style-type: none"><li>BRYTA DJUPLEDSPASSNING</li><li>BOXA</li><li>UPPHOPP (FÅNGA/BOXA)</li></ul>          |  |

| FOTBOLLSFYS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>KOORDINATIONSÖVNINGAR MED OCH UTAN BOLL, STAFETTER OCH HINDERBANOR.</li><li>PARÖVNINGAR OCH ÖVNINGAR MED DEN EGNA KROPPEN SOM BELASTNING.</li><li>LÖPNINGAR MED HASTIGHETS- OCH RIKTNINGSFÖRÄNDRINGAR.</li></ul>                                                                                                                                |
| FOTBOLLSPSYKOLOGI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>LÅNGSIKTIG UTVECKLING: T.EX. ATT EN SPELARE SÄTTER UPP MÅL INFÖR TRÄNING OCH MATCH OCH UTVÄRDERAR.</li><li>GÖRA NÄSTA AKTION: T.EX. ATT EN SPELARE GÅR IN I EN NICKQUELL ÄVEN OM SPELAREN HAR FÖRLORAT EN TIDIGARE LIKNANDE SITUATION.</li><li>GÖRA LAGKAMRATER BÄTTRE: T.EX. ATT SPELARE VISAR POSITIVA GESTER MOT SINA LAGKAMRATER.</li></ul> |





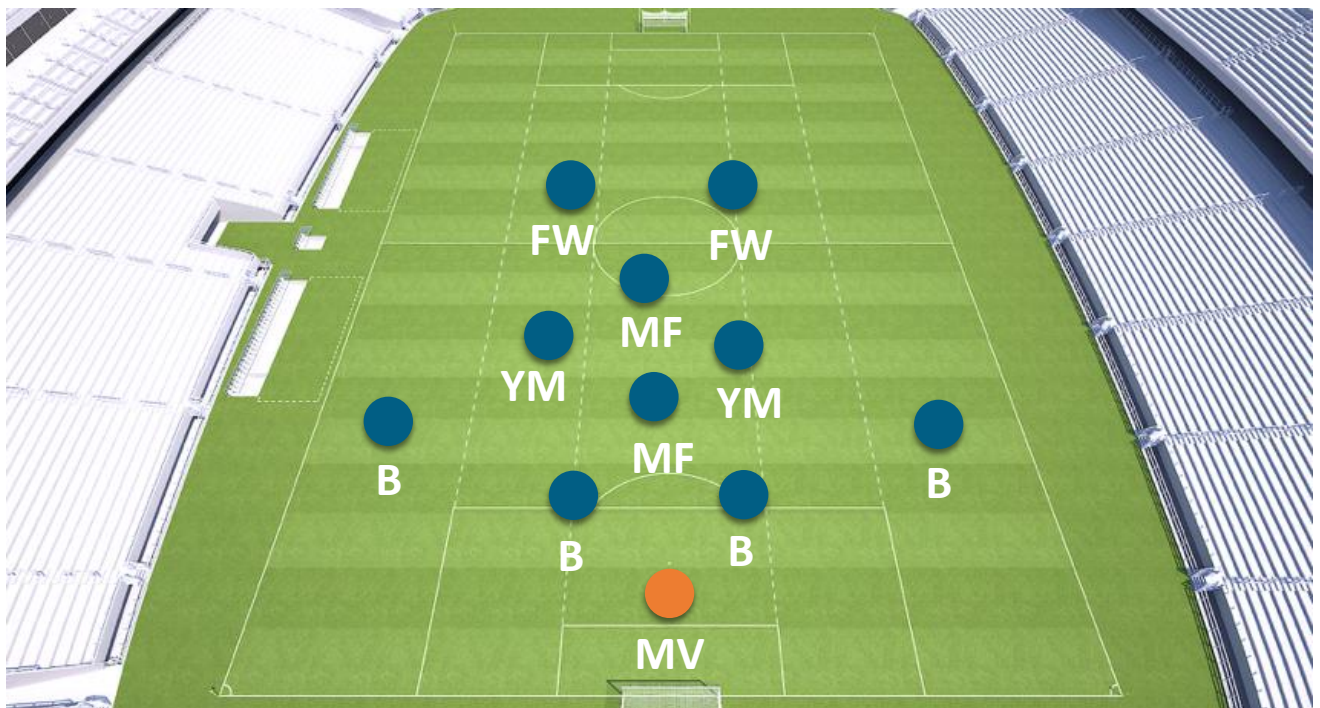
**11 VS 11**

**16-19 ÅR**

**KOLLEKTIVT SPEL MED HELA  
LAGET**

## MATCH 11 VS 11 –ANFALLSSPELET

### FORMATION 4-4-2 DIAMANT



När vi har bollen vill vi göra planen så stor som möjligt för att skapa mer tid med bollen. Vi vill skapa målchanser och göra mål genom bra egna prestationer. Vi främjar konstruktiva, modiga och kreativa beslut på planen. När vi har bollen är alla anfallsspelare inklusive målvakten.

OMSTÄ

#### ANFALLSSPEL

UPPGIFTEN ÄR ATT PASSERA MOTSTÄNDARNA MED BOLLEN

##### I SPELUPPBYGGNADEN SKA VI...

- UPPFYLLA GRUNDFÖRUTSÄTTNINGARNA
- ARBETA MED SPELVÄNDNINGAR
- SPELBARHET I ALLA SPELYTOR
- ERBJUDA DJUPLEDSSPEL FRAMÅT

##### I KONTRINGAR SKA VI SNABBT...

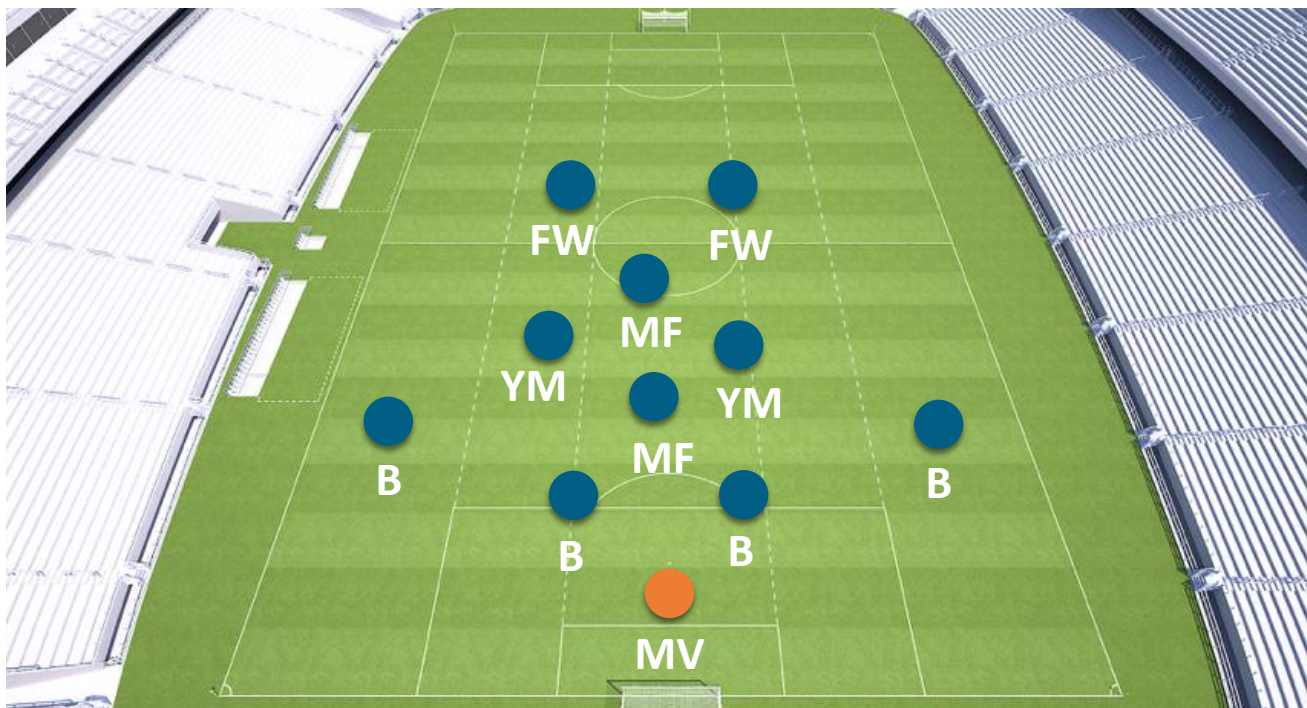
- ERBJUDA SPELDJUP FRAMÅT/BAKÅT
- SPELBARHET I SPELYTA 2 OCH 3
- KONTROLLPASS
- SPELBARHET I FLERA KORRIDORER

#### KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

- GENOMFÖRA DE FLESTA AV AVSLUTEN MED DISCIPLIN I OCH RUNT STRAFFOMRÅDET EX. GENOM SKOTT DIREKT, VÄGGSPEL ELLER INSTICK GENOM ATT BLA. SAMARBETA OCH KOMMUNICERA SAMT VINNA RETURTAGNING
- LÖPNINGAR I STRAFFOMRÅDET

## MATCH 11 VS 11 – ROLLER I ANFALLSSPELET

### FORMATION 4-4-2 DIAMANT



När vi har bollen vill vi göra planen så stor som möjligt för att skapa mer tid med bollen. Vi vill skapa målchanser och gör mål genom bra egna prestationer. Vi främjar konstruktiva, modiga och kreativa beslut på planen. När vi har bollen är alla anfallsspelare inklusive målvakten.

#### Kollektivt ansvar:

Att i omställningsspelet skifta från 4-4-2 Rak linje till 4-4-2 Diamant när vi är i skedet anfallsspel.

#### Målvakt

Målvakten har ansvar för att vara spelbar i speluppbyggnaden. Målvakten hjälper MB att skapa trianglar. MV skall locka fram pressen i enlighet med Vår identitet och spela förbi motståndarens första press.

#### Mittback

I speluppbyggnaden ska MB i första hand söka rättvända eller halvt rättvända MF. Ansvarar tillsammans med speldjup bakåt för att behålla bollen inom laget.

#### Ytterback

Positionerar sig i yttre korridor förbi motståndarens pressande lagdel, strävar efter att ta bollen framåt i yttre korridor.

#### Mittfält – DCIM – 6:a

Spelaren intar position mellan/framför MB för att skapa trianglar med MB. Positionering för denna spelaren är alltid central korridor för att vara vändspelare för spelare i ytterposition samt 8:or

#### Mittfält – OCM – 10:a

Spelaren är det "offensiva hotet", denna spelaren har grundposition nedanför FW men ovanför 8:or. Spelaren arbetar både i spelbredd och speldjup och söker den mest offensiva ytan.

#### Ytermittfält – 8:or

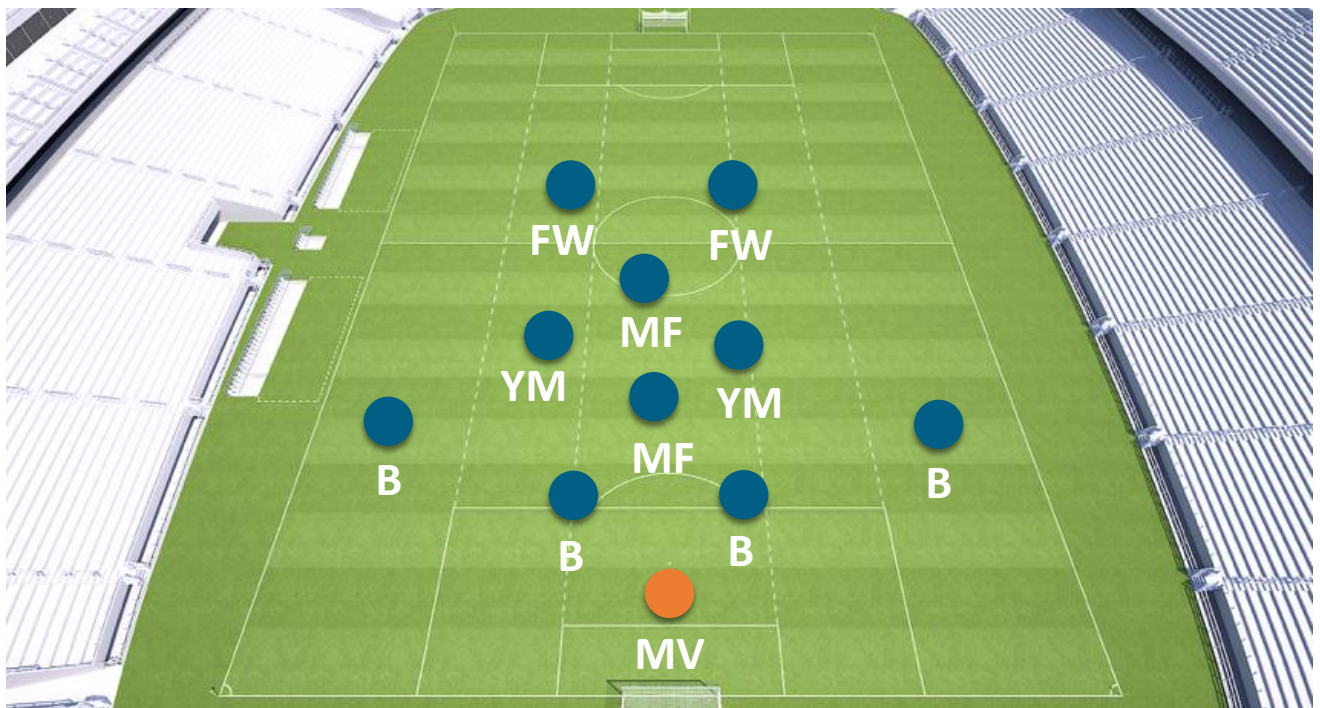
Denna position flyttar in i inre korridor och bildar diamantformation med 6:a och 10:a. Skall sträva efter att vara rättvänd eller halvt rättvänd för att vara spelbar och kunna ta/spela bollen framåt.

#### Forward

Ansvarar för speldjup framåt i banan. När MF har bollen ska denna spelare "hota" i djupled. Positionerar sig i inre/central korridor.

## MATCH 11 VS 11 –FÖRSVARSSPELET

### FORMATION 4-4-2



När motståndarna har bollen vill vi minska ytorna och göra det trångt för dem. Vi försöker hålla ihop laget och samtidigt pressa motståndarna. Vi pressar både för att motståndarna skall känna sig stressade men även för att ta tillbaka bollen. Om vi tappar bollen försöker vi ta tillbaka den direkt genom att använda "direkt återerövring".

## ÖVNINGAR

### FÖRSVARSSPEL

UPPGIFTEN ÄR ATT TA BOLLEN FRÅN MOTSTÅNDARNA

#### I ÅTERERÖVRINGEN SKA VI SNABBT...

- PRESSA BOLLHÅLLAREN
- FÖRHINDRA PASSNINGSMÖJLIGHETER
- HÅLLA LAGDELARNA KORTA
- FÖRHINDRA SPEL FRAMFÖR/BAKOM BACKLINJEN

#### I FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNADEN SKA VI...

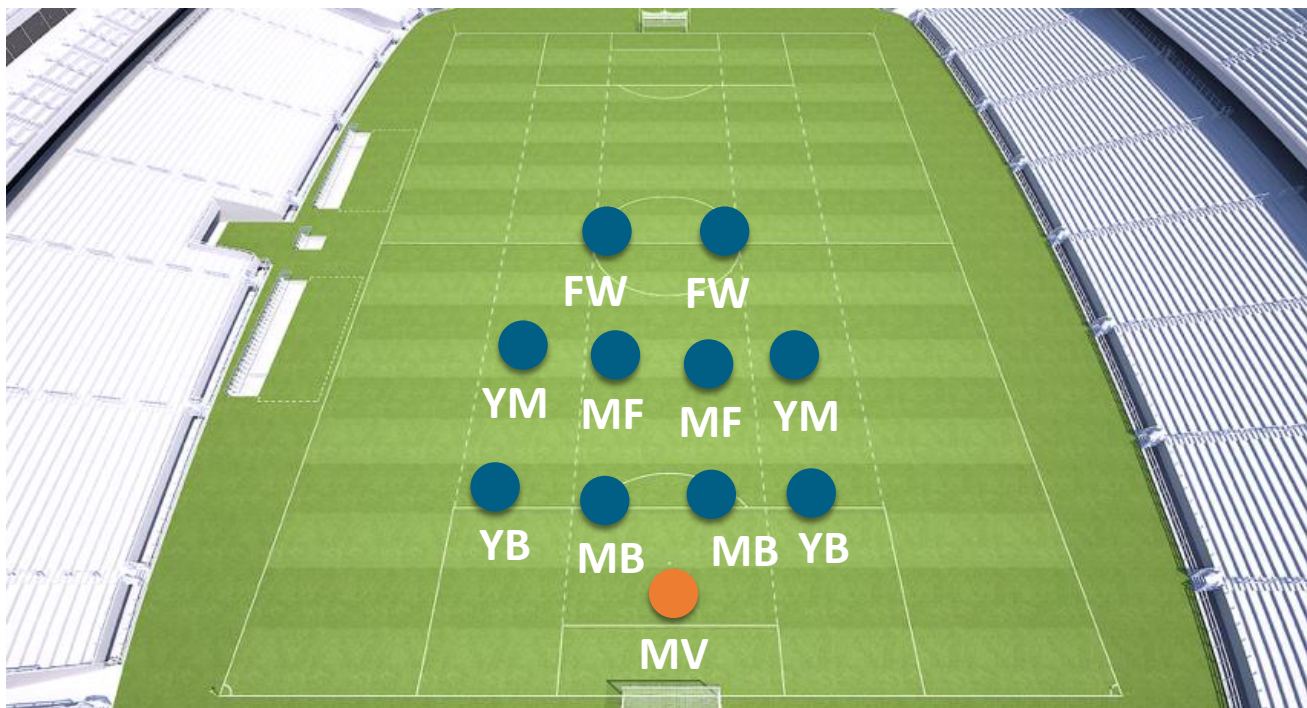
- SAMLA LAGET I LAGDELAR
- PRESSA BOLLHÅLLAREN
- FÖRHINDRA SPEL IGENOM LAGDELARNA
- KOMMUNIKATION MELLAN SPELARNAS
- SAMLA LAGET I DE TRE KORRIDORERNA NÄRMAST BOLLEN

### FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

- FÖRHINDRA AVSLUT I OCH RUNT STRAFFOMRÅDET GENOM ATT BLA. MED DISCIPLIN SAMARBETE, KOMMUNICERA SAMT ATT VINNA RETURTAGNING
- "MAN-MAN"-MARKERING I OCH RUNT EGET STRAFFOMRÅDE

## MATCH 11 VS 11 – ROLLER I FÖRSVARSSPELET

### FORMATION 4-4-2 Rak linje



När motståndarna har bollen vill vi minska ytorna och göra det trångt för dom. Vi försöker hålla ihop laget och samtidigt pressa motståndarna. Vi pressar både för att motståndarna skall känna sig stressade men även för att ta tillbaka bollen. Om vi tappar bollen försöker vi ta tillbaka den direkt genom att använda "direkt återerövring".

#### Kollektivt ansvar:

Att i omställningsspelet skifta från 4-4-2 diamant till 4-4-2 Rak linje när vi är i skedet försvarsspel.

#### Målvakt

Justerar sin position utifrån var motståndarna har bollen. Hjälper till att förhindra att spel bakom backarna sker genom att kunna komma ut och förhindra att ytan bakom backarna blir för stor. Flyttar upp i planens längdriktning för att täcka upp bakom backlinje.

#### Back

Backarna justerar sin höjd utifrån bollens position och säkerställer att avståndet mellan dom och mittfältarna är ca 8-10 meter. Backlinjen flyttar ihop och blir mer kompakt för att förhindra spel igenom eller mellan spelarna i lagdelen

#### Mittfält

Utgår tillsammans med YM i en rak linje enligt bild. Använder sig av press/teckning för att undvika spel igenom MF-linjen. Arbetar kompakt för att förhindra spel igenom lagdelen.

#### Ytermittfält

Utgår tillsammans med MF i en rak linje enligt bild. Använder sig av press/teckning och överflyttningar för att förhindra spel igenom MF-linjen. Pressar i första hand motståndarnas YB och YM

#### Forward

Pressar motståndarnas backlinje och försöker att förhindra spel framåt i banan. FW arbetar med att täcka bort spel igenom och in i spelplanen.

SÅ SPELAR OCH TRÄNAR VI I SPELFORMEN 11 MOT 11 (15-19 ÅR)

- KOLLEKTIVT SPEL MED HELA LAGET

OMSTÄLLNINGAR

| ANFALLSSPEL<br>UPPGIFTEN ÄR ATT PASSERA MOTSTÅNDARNA MED BOLLEN                                                                                                                          |                                                                                                                                                                               | FÖRSVARSSPEL<br>UPPGIFTEN ÄR ATT TA BOLLEN FRÅN MOTSTÅNDARNA                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I SPELUPPBYGGNADEN SKA VI...                                                                                                                                                             | I KONTRINGAR SKA VI SNABBT...                                                                                                                                                 | I ÅTERERÖVRINGEN SKA VI SNABBT...                                                                                                                                                         | I FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNADEN SKA VI...                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>UPPFYLLA GRUNDFÖRUTSÄTTNINGARNA</li><li>ARBETA MED SPELVÄNDNINGAR</li><li>SPELBARHET I ALLA SPELYTOR</li><li>ERBJUDA DJUPLEDSSPEL FRAMÅT</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>ERBJUDA SPELDJUP FRAMÅT/BAKÅT</li><li>SPELBARHET I SPELYTA 2 OCH 3</li><li>KONTROLLPASS</li><li>SPELBARHET I FLERA KORRIDORER</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>PRESSA BOLLHÅLLAREN</li><li>FÖRHINDRA PASSNINGSSALTERNATIV</li><li>HÅLLA LAGDELARNA KORTA</li><li>FÖRHINDRA SPEL FRAMFÖR/BAKOM BACKLINJEN</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>SAMLA LAGET I LAGDELAR</li><li>PRESSA BOLLHÅLLARE</li><li>FÖRHINDRA SPEL IGENOM LAGDELARNA</li><li>KOMMUNIKATION MELLAN SPELARNAS</li><li>SAMLA LAGET I DE TRE KORRIDORERNA NÄRMAST BOLLEN</li></ul> |

| KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL                                                                                                                                                                                                                                           | FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>GENOMFÖRA DE FLESTA AV AVSLUTEN MED DISCIPLIN I OCH RUNT STRAFFOMRÅDET EX. GENOM SKOTT DIREKT, VÄGGSPEL ELLER INSTICK GENOM ATT BLA. SAMARBETA OCH KOMMUNICERA SAMT VINNA RETURTAGNING</li><li>LÖPNINGAR I STRAFFOMRÅDET</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>FÖRHINDRA AVSLUT I OCH RUNT STRAFFOMRÅDET GENOM ATT BLA. MED DISCIPLIN SAMARBETE, KOMMUNICERA SAMT ATT VINNA RETURTAGNING</li><li>"MAN-MAN"-MARKERING I OCH RUNT EGET STRAFFOMRÅDE</li></ul> |

\* FÖR GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR SE SID. 10

FÖR ATT KUNNA SPELA SÅ SOM VI VILL SKA NEDANSTÅENDE FÄRDIGHETER PRIORITERAS I TRÄNING

| FÄRDIGHETER FÖR LAGET                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                | FÄRDIGHETER FÖR LAGET                                                                                                   |                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>SPELBARHET</li><li>SPELDJUP</li><li>SPELBREDD</li><li>SPELAVSTÅND</li><li>MOTRÖRELSER</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>POSITIONERING</li><li>DJUPLEDSSPEL</li><li>SPELVÄNDNING</li><li>UPPFLYTTNING</li><li>KORSLÖPNING</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>VÄGGSPEL</li><li>INSTICK</li><li>ÖVERLAPPNING</li><li>AVLEDANDE RÖRELSE</li><li>SPELFÖRSTÅELSE</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>FÖRSVARSSIDA</li><li>TÄCKNING</li><li>NEDFLYTTNING</li><li>UPPFLYTTNING</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>UNDERSTÖD</li><li>ÖVERFLYTTNING</li><li>CENTRERING</li><li>SPELFÖRSTÅELSE</li></ul> |

| FÄRDIGHETER FÖR SPELAREN                                                                         |                                                                                                                                         | FÄRDIGHETER FÖR SPELAREN                                                                            |                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>DRIVA</li><li>VÄNDA</li><li>PASSA</li><li>SKJUTA</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>TA EMOT BOLLEN</li><li>UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA</li><li>1-MOT-1</li><li>SPELFÖRSTÅELSE</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>MARKERA</li><li>PRESSA</li><li>BRYTA</li><li>TACKLA</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>1-MOT-1</li><li>NICKA</li><li>BLOCKERA</li><li>SPELFÖRSTÅELSE</li></ul> |

| EXTRA FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKTEN                                                                   |  | EXTRA FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKTEN                                                                |                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>RULLA BOLLEN</li><li>KASTA BOLLEN</li><li>UTSPARK</li></ul> |  | <ul style="list-style-type: none"><li>FÅNGA BOLLEN</li><li>PALMING</li><li>KASTA SIG</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>BRYTA DJUPLEDSPASSNING</li><li>BOXA</li><li>UPPHOPP (FÅNGA/BOXA)</li></ul> |

| FOTBOLLSFYS                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>KOORDINATIONSÖVNINGAR MED OCH UTAN BOLL, STAFETTER OCH HINDERBANDR.</li><li>PARÖVNINGAR OCH ÖVNINGAR MED DEN EGNA KROPPEN SOM BELASTNING, MOTSTÅNDSBAND OCH FRIA VIKTER.</li><li>LÖPNINGAR MED HASTIGHETS- OCH RIKTNINGSFÖRÄNDRINGAR, ACCELERATIONER OCH INBROMSNINGAR.</li></ul> |

| FOTBOLLSPSYKOLOGI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>LÅNGSIKTIG UTVECKLING: T.EX. ATT EN SPELARE PLANERAR OCH PRIORITERAR MELLAN FOTBOLL, ANDRA IDROTTER, SKOLA OCH FRITID.</li><li>GÖRA NÄSTA AKTION: T.EX. ATT EN SPELARE FORTSÄTTER ATT SPELA ENLIGT LAGETS ARBETSSÄTT ÄVEN I MOTGÅNG.</li><li>GÖRA LAGKAMRATER BÄTTRE: T.EX. ATT SPELARNAS DISKUTERAR MED VARANDRA, PÅ OCH UTANFÖR SPELPLANEN, OM HUR DE KAN LÖSA OLIKA SITUATIONER</li></ul> |





**TRÄNING**  
**PERIODISERING**  
**PLANERING**

# TRÄNING

PERIODISERING:

- VARJE VECKA SKA HA ETT HUVUDTEMA, ANFALLSPEL ELLER FÖRSVARSSPEL
- VARJE ENSKILD TRÄNING UNDER VECKAN SKALL HA ETT TEMA OCH TYDLIGT SYFTE VAD SOM SKA TRÄNAS. DETTA SYFTE ÄR NÅGOT AV SKEENDENA UNDER ANFALLS- ELLER FÖRSVARSSPELET
- INVOLVERA OLIKA DELAR AV FOTBOLLSFYS I TRÄNINGEN

| TRÄNINGSSTRUKTUR | TRÄNINGSTID: 90 MINUTER |
|------------------|-------------------------|
| AKTIVERING       | 10 MINUTER              |
| FÄRDIGHETSÖVNING | 15 MINUTER              |
| FÄRDIGHETSÖVNING | 15 MINUTER              |
| SPELÖVNING       | 20 MINUTER              |
| SPEL             | 25 MINUTER              |
| SAMLING          | 5 MINUTER               |

## TRÄNING 7-9 år – 2 gånger/Vecka

| CYKEL:     | TRÄNING 1               | TRÄNING 2                 |
|------------|-------------------------|---------------------------|
| HUVUDTEMA: | DRIVA, VÄNDA OCH PRESSA | SKJUTA, KASTA SIG - FÅNGA |
| SYFTE:     |                         |                           |

| CYKEL:     | TRÄNING 3                | TRÄNING 4                      |
|------------|--------------------------|--------------------------------|
| HUVUDTEMA: | PASSA, TA EMOT - MARKERA | UTMANA, FINTA, DRIBBLA – BRYTA |
| SYFTE:     |                          |                                |

# TRÄNING

PERIODISERING:

- VARJE VECKA SKA HA ETT HUVUDTEMA, ANFALLSSPEL ELLER FÖRSVARSSPEL
- VARJE ENSKILD TRÄNING UNDER VECKAN SKALL HA ETT TEMA OCH TYDLIGT SYFTE VAD SOM SKA TRÄNAS. DETTA SYFTE ÄR NÅGOT AV SKEENDENA UNDER ANFALLS- ELLER FÖRSVARSSPELET
- INVOLVERA OLIKA DELAR AV FOTBOLLSFYS I TRÄNINGEN

| TRÄNINGSSTRUKTUR | TRÄNINGSTID: 90 MINUTER |
|------------------|-------------------------|
| AKTIVERING       | 10 MINUTER              |
| FÄRDIGHETSÖVNING | 15 MINUTER              |
| FÄRDIGHETSÖVNING | 15 MINUTER              |
| SPELÖVNING       | 20 MINUTER              |
| SPEL             | 25 MINUTER              |
| SAMLING          | 5 MINUTER               |

## TRÄNING 10-12 ÅR – 3 gånger/Vecka

|            |                |                |                |
|------------|----------------|----------------|----------------|
| CYKEL:     | TRÄNING 1      | TRÄNING 2      | TRÄNING 3      |
| HUVUDTEMA: | ANFALLSSPEL    | ANFALLSSPEL    | ANFALLSSPEL    |
| SYFTE:     | SPELUPPBYGGNAD | SPELUPPBYGGNAD | SPELUPPBYGGNAD |
| SUB-TEMA:  |                | KONTRING       | TEKNIK         |

|            |                          |                          |                          |
|------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| CYKEL:     | TRÄNING 4                | TRÄNING 5                | TRÄNING 6                |
| HUVUDTEMA: | FÖRSVARSSPEL             | FÖRSVARSSPEL             | FÖRSVARSSPEL             |
| SYFTE:     | FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD | FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD | FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD |
| SUB-TEMA:  |                          | ÅTERERÖVRING             | TEKNIK                   |

|            |                |             |                |
|------------|----------------|-------------|----------------|
| CYKEL:     | TRÄNING 7      | TRÄNING 8   | TRÄNING 9      |
| HUVUDTEMA: | ANFALLSSPEL    | ANFALLSSPEL | ANFALLSSPEL    |
| SYFTE:     | SPELUPPBYGGNAD | KONTRING    | SPELUPPBYGGNAD |
| SUB-TEMA:  |                | KTAGM       | TEKNIK         |

|            |                          |                            |                          |
|------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|
| CYKEL:     | TRÄNING 10               | TRÄNING 11                 | TRÄNING 12               |
| HUVUDTEMA: | FÖRSVARSSPEL             | FÖRSVARSSPEL               | FÖRSVARSSPEL             |
| SYFTE:     | FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD | ÅTERERÖVRING               | FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD |
| SUB-TEMA:  |                          | FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT | TEKNIK                   |

# Träning 13-15 år 3-4 gånger/vecka

Vid 4 träningar använd träning 4 och 8

|            |                |                |                |                |
|------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| CYKEL:     | TRÄNING 1      | TRÄNING 2      | TRÄNING 3      | TRÄNING 4      |
| HUVUDTEMA: | ANFALLSPEL     | ANFALLSPEL     | ANFALLSPEL     | ANFALLSPEL     |
| SYFTE:     | SPELUPPBYGGNAD | SPELUPPBYGGNAD | SPELUPPBYGGNAD | SPELUPPBYGGNAD |
| SUB-TEMA:  |                | KONTRING       | KTAGM          | TEKNIK         |

|            |                          |                          |                            |                          |
|------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|
| CYKEL:     | TRÄNING 5                | TRÄNING 6                | TRÄNING 7                  | TRÄNING 8                |
| HUVUDTEMA: | FÖRSVARSSPEL             | FÖRSVARSSPEL             | FÖRSVARSSPEL               | FÖRSVARSSPEL             |
| SYFTE:     | FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD | FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD | FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD   | FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD |
| SUB-TEMA:  |                          | ÅTERERÖVRING             | FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT | TEKNIK                   |

# TRÄNING 16-19 ÅR

## Träning 4 ggr/vecka

|             |            |                |            |                    |
|-------------|------------|----------------|------------|--------------------|
| CYKEL:      | TRÄNING 1  | TRÄNING 2      | TRÄNING 3  | TRÄNING 4          |
| HUVUDTEMA:  | ANFALLSPEL | ANFALLSPEL     | ANFALLSPEL | MATCHFÖRBEREDANDE  |
| SYFTE:      | IDENTITET  | SPELUPPBYGGNAD | KTAGM      | BETEENDEN I SPELET |
| BELASTNING: | LÅG        | HÖG            | MEDEL      | LÅG                |

|             |              |              |              |                    |
|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|
| CYKEL:      | TRÄNING 1    | TRÄNING 2    | TRÄNING 3    | TRÄNING 4          |
| HUVUDTEMA:  | FÖRSVARSSPEL | FÖRSVARSSPEL | FÖRSVARSSPEL | MATCHFÖRBEREDANDE  |
| SYFTE:      | IDENTITET    | LÅGT FÖRSVAR | HÖGT FÖRSVAR | BETEENDEN I SPELET |
| BELASTNING: | LÅG          | HÖG          | MEDEL        | LÅG                |



# ÖVERGÅNGSSPELARE/ROTATION/UPPFLYTT

## DEFINITION ÖVERGÅNGSSPELARE

Vår definition av en övergångsspelare är:

- En övergångsspelare är en akademispelare som vi identifierat potential i att bli A-lagsspelare på elitnivå eller en tidigare akademispelare som gör sina första säsonger på seniornivå. Vi anser att man är övergångsspelare till och med det året man fyller 21 år eller då man startat 4 tävlingsmatcher på seniornivå.
- Alternativt kan en övergångsspelare även vara en spelare som erbjuds ett ungdomsavtal, i detta avtal framkommer tydligt i vilken utsträckning spelaren tränar med akademi- respektive seniormiljö samt hur denne kommer matchas i respektive miljö.

## ANSVARSPROCESS AVSEENDE ÖVERGÅNGSSPELARE

När tränare/ledarstab i ordinarie miljö identifierat spelare som en potentiell seniorspelare sker följande process:

- Tränare i akademilag informerar akademichef – akademichef informerar sportchef.
- Akademichef och tränare har möte med seniortränare om vem som är tilltänkt övergångsspelare.
- Om akademichef och seniortränare är eniga (i denna del är seniortränare ägande i frågan) om att spelaren skall vara övergångsspelare informeras sportchef.
- Beslut tas om spelaren skall klassas som övergångsspelare – ytterst ansvarig och ägande i frågan för detta beslut är sportchef.
- Efter beslut informeras spelaren och dess vårdnadshavare om spelaren är under 18 år.
- Spelaren har möte med tränare i herr om hur processen fortläper med träningar, samtal och uppföljning.

## PROCESS UNDER TIDEN SOM ÖVERGÅNGSSPELARE

- Dialog förs med tränare-övergångstränare-akademichef
- Ansvarig för IUP, Utvecklingssamtal och karriärplan är nuvarande tränare tills spelaren bedöms vara seniorspelare.

## ROTATION MELLAN ÅLDERSGRUPPER

Från och med 15 år erbjuds de spelare som för tillfället ligger längst fram i utvecklingen i första hand rotationsträning med äldre åldersgrupper eller dam- och herrlag och i andra hand kan permanenta uppflyttningar ske för enskilda individer. I det senare fallet tas beslut av föreningens akademichef i samråd med tränare för de berörda lagen och berörda spelare och dess föräldrar.

Akademichef gör ett rotationsschema för uppflyttning till laget ovanför. För närvarande är perioden en vecka. Tränare ansvarar för att spelare och vårdnadshavare får information om kommande planering. Kommunikation mellan tränare i respektive lag samt med akademichef sker vid veckovisa/regelbundna akademimöten.

## ROTATION SOM LEDER TILL UPPFLYTTNING PERMANENT

Om en spelares utveckling bedöms gynnas av att permanent flyttas till annan miljö tas beslut av akademichef i samråd med berörda tränare. Efter beslut om förfrågan om permanent förflyttning ställs frågan till spelare och vårdnadshavare. Det är alltid spelaren som bestämmer över vilken miljö hen vill tillhöra. Spelaren ges alltid möjlighet att återvända till sin tidigare miljö, detta sker i dialog med akademichef och berörda tränare.



## GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I ANFALLSSPEL:

- **SPELAVSTÅND** = AVSTÅNDET MELLAN BOLLHÅLLAREN OCH ÖVRIGA MEDSPELARE
- **SPELBARHET** = FÖRFLYTTA SIN POSITION SÅ ATT BOLLHÅLLAREN FÅR FLERA PASSNINGSLTERNATIV
- **SPELBREDD** = ATT UTNYTTJA PLANENS BREDD
- **SPELDJUP** = ATT UTNYTTJA PLANENS LÄNGD, BÅDA FRAMFÖR OCH BAKOM BOLLHÅLLAREN

## FOTBOLLSTERMER I ANFALLSSPEL

- **ANDRA VÄG** = DE SPELARE SOM GENOM SIN POSITION INTAGIT SPELDJUP BAKOM DE FRÄMRE ANFALLSSPELARNAS VID ETT AVSLUTNINGSFÖRSÖK (FRÄMST VID INLÄGG/INSPEL)
- **AVLEDANDE LÖPNING (V-LÖPNING)** = NÄR EN SPELARE LÖPER IVÄG MOT ETT HÅLL FÖR ATT SENARE SNABBT ÄNDRA RIKTNING FÖR ATT GÖRA SIG SPELBAR. ANVÄNDS FÖR ATT KOMMA BORT FRÅN EN EVENTUELL MARKERING
- **AVSLUT** = NÄR ETT ANFALL AVSLUTAS MED INTENTIONEN ATT GÖRA MÅL
- **BRYTPASSNING** = ATT I SAMBAND MED EN BRYTNING SAMTIDIGT HA EN INTENTION ATT SPELA BOLLEN TILL EN MEDSPELARE FÖR ATT SNABBT STÄLLA OM TILL ANFALL
- **BÅGLÖPNING** = FLERA OLIKA SYFTEN
  - ATT LÖPA UT I EN BÅGE FÖR ATT ÖPPNA UPP EN YTA FÖR ATT DÄR FÅ EN PASSNING
  - ATT I ANFALL LÖPA SÅ ATT MAN UNDVIKER OFFSIDE OCH KAN KOMMA RÄTTVÄND MED FART IN BAKOM MOTSTÅNDARNAS BACKLINJE
  - ATT LÖPA UT I EN BÅGE FÖR ATT VID AVSLUTSSITUATIONER KOMMA RÄTTVÄND OCH MED FART TILL BOLLEN
  - ATT MÖTA EN PASSNING FÖR ATT BLI HALVT RÄTTVÄND ELLER HELT RÄTTVÄND
- **CROSSBOLL** = EN LÅNGPASSNING SOM SPELAS FRÅN DEN ENA KANTEN AV PLANEN TILL DEN ANDRA
- **CUTBACK** = EN PASSNING SOM SPELAS SNETT-INÅT-BAKÅT. ANVÄNDS FRÄMST FÖR ATT AVSLUTA ETT ANFALL
- **DJUPLEDSLÖPNING/DIAGONALLÖPNING** = EN LÖPNING I PLANENS LÄNGDIRIKTNING MED INTENTIONEN ATT GÖRA SIG SPELBAR ELLER SKAPA YTA FÖR SINA MEDSPELARE
- **DRIBBLA** = ATT MED BOLLEN UNDER KONTROLL TA SIG FÖRBI SIN MOTSTÅNDARE
- **DRIVA** = ATT MED BOLLEN UNDER KONTROLL FÖRFLYTTA SIG ÖVER EN FRI SPELYTA
- **FINTA** = NÄR BOLLHÅLLAREN MED EN KROPPSRÖRELSE LURAR MOTSTÅNDAREN
- **INLÄGG** = EN PASSNING SOM SPELAS FRÅN KANTEN IN I MOTSTÅNDARNAS STRAFFOMRÅDE. OM BOLLEN SPELAS INNAN STRAFFOMRÅDET SÅ BETRAKTAS DET SOM ETT TIDIGT INLÄGG OCH OM DET SPELAS EFTER STRAFFOMRÅDET NÄRMARE KORTLINJEN SÅ BETRAKTAS DET SOM ETT SENT INLÄGG
- **INSTICK** = EN PASSNING SOM SPELAS IGENOM MOTSTÅNDARNAS BACKLINJE TILL EN MEDSPELARE
- **KONTRING** = EN SNABB OFFENSIV OMSTÄLLNING
- **MEDTAG** = ATT MED MOTTAGET FÖRFLYTTA BOLLEN I EN BESTÄMD RIKTNING
- **MOTRÖRELSE** = NÄR EN ELLER FLERA SPELARE BYTER PLATS I SPELDJUPET FÖR ATT UTNYTTJA DEN YTA SOM SKAPAS OM MOTSTÅNDAREN FÖLJER MED SPELAREN SOM LÖPER HEM FELVÄND I PLANEN
- **PASSNINGSSKUGGA** = OMRÅDET BAKOM DEN MOTSTÅNDARE SOM PRESSAR BOLLHÅLLAREN OCH TILL VILKET BOLLHÅLLAREN INTE KAN PASSA
- **RIKTNINGSFÖRÄNDRING** = NÄR EN ANFALLARE SNABBT BYTER RIKTNING I SIN LÖPNING ELLER DRIVNING FÖR ATT SKAKA AV SIG SIN MOTSTÅNDARE



## FOTBOLLSTERMER I ANFALLSPEL

- **SKAPA SPELYTA** = ATT FÖRFLYTTA SIG MED ELLER UTAN BOLL FÖR ATT SKAPA SPELUTRYMME FÖR SIG SJÄLV ELLER SINA MEDSPELARE
- **SPEL PÅ MARKERAD SPELARE** = NÄR BOLLHÅLLAREN PASSAR TILL EN MEDSPELARE TROTS ATT DENNE ÄR MARKERAD AV EN MOTSTÅNDARE
- **SPELUPPBYGGNAD** = NÄR LAGET TILLSAMMANS GENOM ATT PASSA OCH/ELLER DRIVA FRAM MED BOLLEN MED INTENTIONEN ATT SPELA/DRIVA FÖRBI MOTSTÅNDARNAS LINJER TILL EN HÖGRE SPELYTA
- **SPELVÄNDNING** = ATT FÖRFLYTTA SPELET FRÅN ENA LÅNGSIDAN MED EN ELLER FLERA PASSNINGAR, FÖR ATT FÅ TID MED ATT AVANCERA ANFALLET PÅ MOTSATT SIDA
- **TEMPOVÄXLING** = NÄR BOLLHÅLLAREN GÅR NER I TEMPO FÖR ATT SENARE ÖVERRASKA MOTSTÅNDAREN MED ETT "RYCK". OFTAST NÄR SPELAREN UTMANAR OCH DIREKT EFTER EN FINT
- **TILLBAKASPEL** = EN PASSNING BAKÅT I PLANEN MED AVSIKT ATT HITTA BÄTTRE PASSNINGSLTERNATIV FRAMÅT I ETT SENARE SKEDE
- **TÄCKA** = ATT SKYDDA BOLLEN FRÅN EN MOTSTÅNDARE
- **UNDERSTÖD** = NÄR EN MEDSPELARE GÖR SIG SPELBAR BAKOM BOLLHÅLLAREN FÖR ATT MÖJLIGGÖRA TILLBAKASPEL
- **UPPSPEL** = ATT MED EN ELLER FLERA PASSNINGAR SPELA BOLLEN INOM LAGET FRÅN EGEN PLANHALVA TILL MOTSTÅNDARNAS PLANHALVA
- **KORT UPPSPEL** = PASSNINGAR VIA MITTFÄLTET
- **LÅNGT UPPSPEL** = EN PASSNING FÖRBI MITTFÄLTET DIREKT UPP PÅ FORWARD ELLER PÅ YTAN BAKOM MOTSTÅNDARNAS BACKLINJE
- **UPPFLYTTNING** = NÄR HELA LAGET FLYTTAR UPP I PLANEN I TAKT MED ATT LAGET NÄR NYA SPELYTOR. EFTER TILL EXEMPEL ETT LÅNGT UPPSPEL BÖR EN SNABB UPPFLYTTNING SKE
- **UTMANA** = NÄR BOLLHÅLLAREN AVSIKTLIGT DRIVER MOT EN MOTSTÅNDARE FÖR ATT DRIBBLA ELLER PÅ ANNAT VIS SKAPA PROBLEM
- **VÄGG SPEL** = NÄR BOLLHÅLLAREN ANVÄNDER EN MEDSPELARE SOM VÄGG FÖR ATT PASSERA EN MOTSTÅNDARE
- **ÖVERLAPPNING** = NÄR BOLLHÅLLAREN FÅR HJÄLP AV EN MEDSPELARE SOM FRÅN EN POSITION BAKOM BOLLHÅLLAREN LÖPER UPP VID SIDAN OM SOM ETT PASSNINGSLTERNATIV I ANFALLSRIKTNINGEN
- **ÖVERLÄMNING** = NÄR BOLLHÅLLAREN LÄMNAR ÖVER BOLLEN TILL EN MÖTANDE MEDSPELARE FÖR ATT ÅSTADKOMMA EN FÖR MOTSTÅNDARNA ÖVERRASKANDE RIKTNINGSFÖRÄNDRING



## FOTBOLLSTERMER I FÖRSVARSSPEL

- **MARKERING** = ATT BEFINNA SIG PÅ FÖRSVARSSIDA OM EN MOTSPELARE OCH HELST SÅ NÄRA ATT DEN SOM MARKERAR KAN BRYTA EN FELAKTIG SLAGEN PASS ELLER DÅLIGT MOTTAGEN PASSNING. I BEGREPPET MARKERING FÖREKOMMER DESSUTOM TVÅ VARIANTER, SOM BÅDA ÄR SITUATIONSANPASSADE OCH DÄRFÖR BLIR EN BEDÖMNINGSFRÅGA FÖR DEN SOM MARKERAR, NÄMLIGEN:
  - **NÄRMARKERING** ÄR ATT BEFINNA SIG SÅ NÄRA EN MOTSTÅNDARE ATT DEN SOM MARKERAR DIREKT KAN BRYTA EN PASSNING ELLER VINNA BOLLEN AV MOTSPELAREN.
  - **AVSTÅNDSMARKERING** ÄR ATT BEFINNA SIG PÅ OCH PRIORITERA FÖRSVARSSIDA OM MOTSTÅNDARE. MEN DOCK INTE SÅ NÄRA ATT DEN SOM MARKERAR UTSÄTTER SIG FÖR RISKEN ATT BLI PASSERAD AV EN PASSNING TILL DEN SOM MARKERAS. SPELAREN FYLLER DÅ BÅDE EN TÄCKANDE OCH MARKERANDE FUNKTION.
- **PRESS** = NÄR EN SPELARE I DET FÖRSVARANDE LAGET ATTACKERAR, PRESSAR BOLLHÅLLAREN. AVSIKTEN KAN VARA:
  - ATT ÅTERERÖVRA BOLLEN ELLER HINDRA BOLLHÅLLAREN ATT DRIVA ELLER PASSA BOLLEN FRAMÅT
  - ATT FÖRDRÖJA MOTSTÅNDARNAS ANFALL SÅ ATT DE EGNA MEDSPELARNA HINNER KOMMA PÅ FÖRSVARSSIDA
  - ATT STYRA SPELET I EN FÖR DET EGNA LAGET GYNNSAM RIKTNING, MOT EN YTA ELLER MOT EN SPELARE
- **TÄCKNING** = ÄR EN GARDERING I FÖRSVARSSPELET SOM INNEBÄR ATT DE FÖRSVARANDE BEVAKAR YTOR SOM ÄR ATTRAKTIVA FÖR MOTSTÅNDARNA OCH ÄR BEREDDA ATT BRYTA, TA ÖVER I MARKERING ELLER INLEDA PRESS
- **UNDERSTÖD** = NÄR EN MEDSPELARE HJÄLPER TILL STRAX BAKOM DEN SOM PRESSAR MOTSTÅNDARNAS BOLLHÅLLARE FÖR ATT SNABBT KUNNA TA ÖVER PRESSEN OM DEN SOM PRESSAR BLIR ÖVERSPELAD
- **BRYTA** = ATT ERÖVRA BOLLEN, DET VILL SÄGA TA BOLLEN FÖRE ELLER FRÅN MOTSTÅNDAREN. DETTA KAN GÖRAS MED KROPPSKONTAKT ELLER UTAN KROPPSKONTAKT
- **CENTRERING** = NÄR NÄRMASTE SPELARE PRESSAR OCH ÖVRIGA FLYTTAR IN MOT MITTEN, FÖR ATT MINSKA SPELYTORNA. CENTRERING ANVÄNDS DÅ MOTSTÅNDARNA ANFALLER CENTRALT
- **DJUP** = ATT PLACERA SIG SÅ ATT MAN GER TÄCKNING ELLER UNDERSTÖD ÅT PRESSANDE ELLER MARKERANDE MEDSPELARE FÖR ATT KUNNA INGRIPA OM DENNE BLIR PASSERAD. DJUP KAN OCKSÅ VARA NÖDVÄNDIGT VID DÅLIG PRESS PÅ BOLLHÅLLAREN (NEDFLYTTNING) OCH KAN GÖRAS SÅVÄL AV ENSKILDA SPELARE SOM HELA LAGDELAR
- **FÖRDRÖJA** = NÄR EN FÖRSVARSSPELARE, SOM UTMANAS AV BOLLHÅLLAREN, FÖLJER MED I FÖRFLYTTNINGEN PÅ FÖRSVARSSIDA, UTAN ATT I FÖRSTA HAND FÖRSÖKA ERÖVRA BOLLEN. SYFTET MED DETTA AGERANDE ÄR ATT VINNA TID SÅ ATT ÖVRIGA MEDSPELARE SKA HINNA PLACERA SIG FÖR TÄCKNING
- **FÖRSVARSSIDA** = NÄR FÖRSVARSSPELAREN PLACERAR SIG MELLAN:
  - MOTSTÅNDAREN OCH DET EGNA MÅLET. FÖRSVARSSIDA OM MOTSTÅNDARE
  - MOTSTÅNDARLAGETS BOLLHÅLLARE OCH DET EGNA MÅLET. FÖRSVARSSIDA OM BOLLEN
- **HÖGT FÖRSVARSSPEL** = ETT TIDIGT FÖRSVARSSPEL SOM FLERA SPELARE I SAMARBETE UTÖVAR HÖGT UPP PÅ MOTSTÅNDARLAGETS PLANHALVA. SYFTET ÄR ATT VINNA BOLLEN TIDIGT I MOTSTÅNDARNAS UPPSPELSFAS GENOM ATT BRYTA, STRESSA MOTSTÅNDARNA TILL DÅLIGA UPPSPEL ELLER ATT STYRA DOM TILL ÖNSKAD YTA
- **LÅGT FÖRSVARSSPEL** = NÄR FÖRSVARANDE LAG STARTAR SITT FÖRSVARSSPEL UNGEFÄR I HÖJD MED MITTLINJEN. SYFTET ÄR ATT INTE BLI BORTSPELAD PÅ MOTSTÅNDARNAS PLANHALVA OCH ATT HA MÅNGA SPELARE SAMLADE PÅ EGEN PLANHALVA FÖR ATT BEGRÄNSA MOTSTÅNDARNAS SPELYTOR
- **STYRA** = ATT FÖRSÖKA FÅ MOTSTÅNDARNA ATT SPELA I EN FÖR DET EGNA LAGET FÖRDELAKTIG RIKTNING
- **UPPFLYTTNING** = NÄR SPELARNAS I DET FÖRSVARANDE LAGET HASTIGT FLYTTAR UPP SINA POSITIONER I AVSIKT ATT MINSKA SPELYTORNA FÖR MOTSTÅNDARNA OCH EVENTUELLT STÄLLA MOTSTÅNDARNAS ANFALLSSPELARE OFFSIDE
- **ÖVERFLYTTNING** = ATT SPELARNAS FLYTTAR ÖVER MOT DEN SIDA DÄR BOLLEN BEFINNER SIG FÖR ATT MINSKA SPELYTORNA OCH KOMMA I NUMERÄRT ÖVERLÄGE. SYFTET KAN OCKSÅ VARA ATT UTJÄMNA ETT NUMERÄRT UNDERLÄGE I DET OMRÅDE DÄR BOLLEN BEFINNER SIG



## GENERELLA FOTBOLLSTERMER

- **ANDRA BOLL** = DEN BOLL MAN FÅR EFTER ETT AVSLUTSFÖRSÖK, DVS. RETUR. ANDRA BOLL KAN ÄVEN VARA RESULTATET AV EN NÄRKAMPSSITUATION
- **ANFALLSSPELARE** = SAMTLIGA SPELARE I DET LAG SOM HAR BOLLEN
- **ATTRAHERA/LOCKA** = GENOM ATT HÅLLA BOLLEN "LURA" UPP MOTSTÅNDAREN FÖR ATT SKAPA EN STÖRRE SPELYTA HÖGRE UPP I PLANEN
- **BACK** (YTTERBACK, INNERBACK/MITTBACK) = DEN SPELARE SOM HAR SIN UTGÅNGSPOSITION LÅNGT BAK I LAGET. BACKARNA I ETT LAG KALLAS ÄVEN BACKLINJE
- **BALANSSPELARE** = EN SPELARE SOM OFFENSIVT ELLER DEFENSIVT BALANSERAR LAGDELEN ELLER HELA LAGET
- **EGENTRÄNING** = NÄR EN SPELARE TRÄNAR EXTRA PÅ EGEN HAND
- **FASTA SITUATIONER** = HÖRNA, INKAST, FRISPARK, STRAFFSPARK, INSPARK, AVSPARK OCH NEDSLÄPP
- **FELVÄND** = NÄR SPELARENS FOTSTÄLLNING ÄR VÄND I FÖRSVARSRIKTNINGEN, MOT DET EGNA MÅLET
- **FORWARD** = DEN SPELARE SOM HAR SIN UTGÅNGSPOSITION LÄNGST FRAM I LAGET. SPELAR LAGET MED TRE FORWARDS, KALLAS DESSA ÄVEN YTTERFORWARDS OCH CENTRAL FORWARD
- **FOTBOLLSNABBHET** = ATT MAN ÄR SNABB MED BOLL OCH TILL BOLL
- **FOTBOLLSKONDITION** = KONDITION SOM FÅS VID FOTBOLLSLIK TRÄNING DVS ATT ORKA SPELA FOTBOLL.
- **FUNKTIONELL TEKNIK** = FÖRMÅGAN ATT BEHÄRSKA BOLLEN I OLIKA SPELSITUATIONER
- **FÖRSVARSSPELARE** = SAMTLIGA SPELARE I DET LAG SOM INTE HAR BOLLEN
- **INDIVIDUELL TRÄNING** = TRÄNING AV EN ELLER FLERA SPELARE FÖR ATT FÖRBÄTTRA INDIVIDUELL SKICKLIGHET
- **LAGDELSTRÄNING** = TRÄNING AV EN LAGDEL FÖR ATT FÖRBÄTTRA LAGDELENS SKICKLIGHET
- **LIBERO** = EN SPELARE I BACKLINJEN VARS ARBETSUPPGIFTER I FÖRSVAR ÄR ATT GE UNDERSTÖD ÅT OCH TÄCKNING TILL DE SPELARE SOM HAR TILL UPPGIFT ATT MARKERA
- **MITTFÄLTSSPELARE** = DEN SPELARE SOM HAR SIN UTGÅNGSPOSITION MITT I LAGET. MITTFÄLTSSPELARNA KALLAS GEMENSAMT ÄVEN FÖR LAGETS MITTFÄLT. BESTÅR MITTFÄLTET AV FLER ÄN TRE SPELARE, KALLAS DE I REGEL YTTERMITTFÄLTARE RESPEKTIVE INNERMITTFÄLTARE
- **OMSTÄLLNING** = ÖVERGÅNGEN TILL ANFALLS- ELLER FÖRSVARSSPEL OCH SOM KAN SÄGAS RÅDA TILL DESS ATT LAGET HUNNIT INTA SINA UTGÅNGSPOSITIONER
- **POSITIONSANPASSAD TRÄNING** = EN SPECIALISERAD TRÄNING UTIFRÅN EN SPELARES POSITION I LAGET
- **POSITIONERING** = ANPASSA SIN POSITION UTIFRÅN BOLL, MEDPELARE OCH MOTPELARE
- **RIKTNINGSBESTÄMT** = ATT EN AKTIVITET SKER I BESTÄMD RIKTNING MOT MÅL ELLER EN "MÅLLINJE"
- **RÄTTVÄND** = NÄR SPELARENS FOTSTÄLLNING ÄR VÄND I ANFALLSRIKTNINGEN
- **SMÅLAGSSPEL** = SPEL I ALLA FORMER UTOM 5-, 7- ELLER 11-MANNASPEL, T EX 4 MOT 4, NER TILL 3 MOT 3. RIKTNINGSBESTÄMT MOT TVÅ MÅL
- **SPEL** = 5 - OCH 7 - MANNASPEL ÖVER EN HEL MINDRE PLAN ELLER 11-MANNASPEL PÅ FULLSTOR PLAN
- **SPELFÖRSTÅELSE** = ATT TEORETISKT HA EN BILD AV SPELETS IDÉ KOPPLAD TILL ANFALLSSPELETS OCH FÖRSVARSSPELETS GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR. VISAR SIG SÅVÄL MED SOM UTAN BOLL I FÖRSVARSS- RESPEKTIVE ANFALLSSPEL.



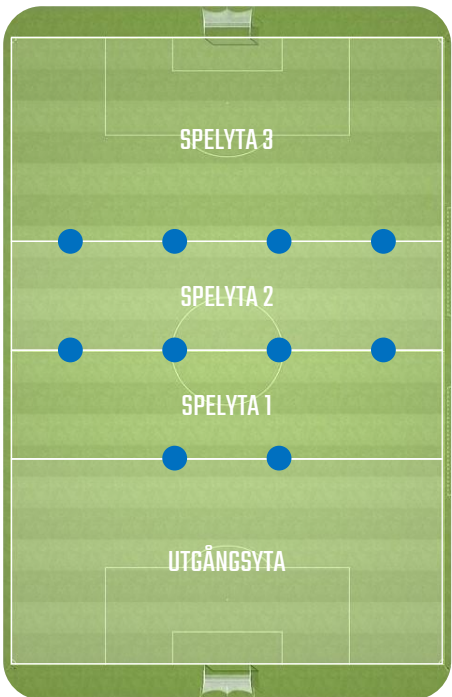
- **SPELUPPFATTNING** = EN SPELARES FÖRMÅGA ATT PRAKTISKT VÄRDERA OCH UPPFATTA SITUATIONER SAMT ATT FATTA KLOKA BESLUT FÖR LAGETS BÄSTA, DVS. VÄLJA RÄTT BESLUT UNDER PÅGÅENDE SPEL. VISAR SIG SÅVÄL MED SOM UTAN BOLL I FÖRSVARSSPEL - RESPEKTIVE ANFALLSSPEL
- **SPELMOMENT** = ATT TRÄNA PÅ EN VISS DETALJ I SPELET, T EX VÄGGSPEL ELLER INLÄGGSSITUATION
- **SPELYTOR** = YTOR SOM FINNS BAKOM MOTSTÅNDARNAS LAGDELAR DÅ DET EGNA LAGET HAR BOLLEN DVS SPELAR ANFALLSSPEL. SPELYTORNA KAN ANVÄNDAS SOM BEGREPP FÖR ATT SKAPA EN STRUKTUR ÅT ANFALLSSPELET. ATT NÅ EN MEDSPELARE I DE OLIKA SPELYTORNA KAN SES SOM "ETAPPMÅL" I ANFALLSSPELET
- **SPELSYSTEM** = LAGETS SÄTT ATT SPELA ANFALLS - OCH FÖRSVARSSPEL ENLIGT ORGANISATION, DISPOSITION, BALANS OCH METOD. EXEMPELVIS 4-4-2
- **SPELTRÄNING** = SPEL, SMÅLAGSSPEL OCH SPELÖVNINGAR
- **SPELÖVNING** = SPEL I ANDRA FORMER ÄN SPEL OCH SMÅLAGSSPEL MED (T EX MOT ETT MÅL) ELLER UTAN MÅL
- **STYRT SPEL** = ATT I SPELTRÄNING ANGE VISSA SÄRSKILDA FÖRUTSÄTTNINGAR ELLER BEGRÄNSNINGAR. T EX MAX 3 TILLSLAG
- **TAKTIK** = ATT ANPASSA LAGETS SPEL TILL DE FÖRUTSÄTTNINGAR SOM GÄLLER FÖR EN ENSKILD MATCH
- **VÄNDNING** = ATT, MED ELLER UTAN BOLL, ÄNDRA RÖRELSERIKTNING MER ÄN 90 GRADER. OM RÖRELSEN ÄR MINDRE ÄN 90 GRADER KALLAS DEN RIKTNINGSFÖRÄNDRING



OBEROENDE AV MOTSTÅNDARES ORGANISATION  
- FÖRÄNDRAS EJ UNDER SPELET

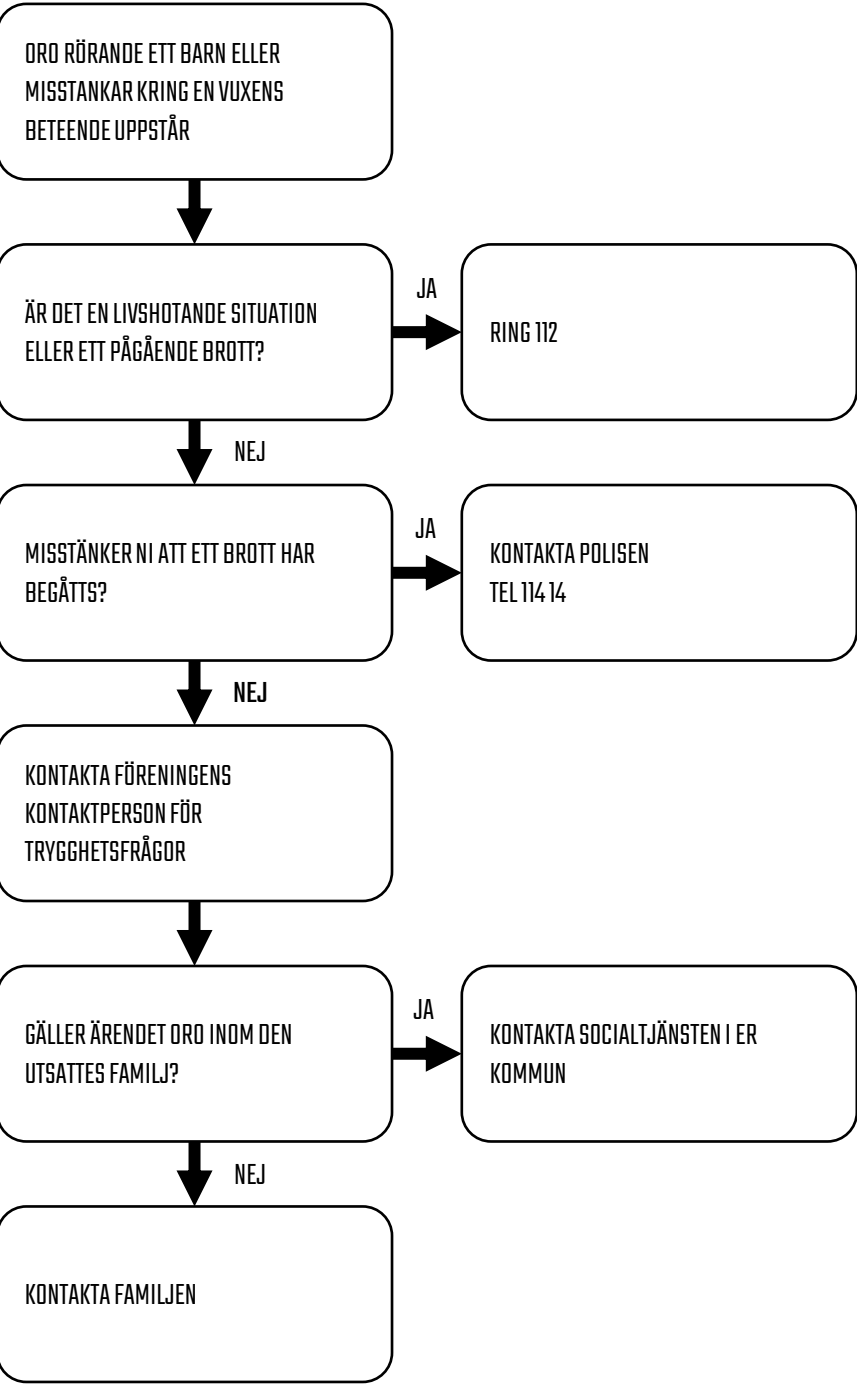


BEROENDE AV MOTSTÅNDARES ORGANISATION  
- FÖRÄNDRAS UNDER SPELET



# TRYGG FOTBOLL

FÖRENINGENS MEDLEMMARS TRYGGHET HAR ALLTID HÖGSTA PRIORITET OCH DET GÖRS ETT OMFATTANDE FÖREBYGGANDE ARBETE FÖR ATT UNDVIKA ATT NÅGON FAR ILLA I FÖRENINGEN. TROTS DETTA KAN DET ALDRIG UTESLUTAS ATT NÅGON BLIR UTSATT FÖR NÅGON TYP AV ÖVERGREPP INOM, ELLER UTANFÖR, FÖRBUNGEN. DÄRFÖR ÄR DET VIKTIGT FÖR ALLA MEDLEMMAR ATT KÄNNA TILL HUR MAN GÅR TILLVÄGA OM NÅGOT SKULLE SKE. VARJE LAG I FÖRENINGEN SKA PÅ ÅRLIG BASIS KOMMA ÖVERENS OM VAD RIKTLINJEN BETYDER FÖR DEM OCH REGELBUNDET FÖLJA UPP DETTA I SIN VERKSAMHET. PÅ SÅ SÄTT BLIR RIKTLINJERNA LEVANDE I LAGENS VERKSAMHET.



**FÖRENINGENS KONTAKTPERSON I TRYGGHETSFRÅGOR**  
JONAS ANDERSSON  
JONAS@SANDVIKENSIF.SE

*ORD KAN UPPSTÅ GENOM ATT EN VUXEN ELLER ETT BARN BERÄTTAR ELLER GENOM ATT MAN SER TECKEN PÅ ATT NÅGOT ÄR FEL.*

*ORD KAN UPPSTÅ KRING BROTTSLIGA HÄNDELSER SOM T EX SEXUELLA ÖVERGREPP MEN KAN ÄVEN GÄLLA BROTT MOT FÖRENINGENS VÄRDEGRUND.*

*VILL DU INTE KONTAKTA FÖRENINGEN I ÄRENDET KAN DU ISTÄLLET VÄNDA DIG TILL RIKSIDROTTSFÖRBUNDETS IDROTTSOMBUDESMAN: 08-627 40 10, IDROTTSOMBUDESMANNEN@RF.SE*

*VID BROTT MOT FÖRENINGENS VÄRDEGRUND KAN OFTAST SITUATIONEN LÖSAS INTERNT MED BERÖRDA PARTER MEN FÖRENINGEN KAN ÄVEN FÅ STÖD FRÅN RF/SISU ELLER SITT DISTRIKTS FOTBOLLFÖRBUND.*

