



ALVIKS IK



Spelarutbildningsplan

Baserad på Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan
Samt Fotbollens Spela, Lek och Lär
Samt Spelregler för barn- och ungdomsfotboll

Inledning

Spelarutbildningsplanen beskriver hur Alviks IK kan utveckla fotbollsspelare och bidra till att de fortsätter spela fotboll

Den beskriver på ett grundläggande bra tränings- och matchmiljöer för barn och ungdomar

Syftet med Spelarutbildningsplanen är att hjälpa ledare skapa förutsättningar för långsiktig utveckling och livslångt fotbollsintresse

Riktlinjer

Från 2018 gäller följande riktlinjer för svensk barn- och ungdomsfotboll:

1. Fotboll för alla
2. Barns och ungdomars villkor
3. Fokus på glädje, ansträngning och lärande
4. Hållbart idrottande
5. Fair play

Rekommendationer	6-7 åringar	8-9 åringar	10-12 åringar	13-14 åringar	15-19 åringar
<i>Antal träningar i veckan för en spelare</i>	1	1-2	1-3	1-4	1-7 (not 3)
<i>Träningens längd</i>	60 min	60-75 min	60-90 min	60-90 min	60-90 min
<i>Matcher</i>	2-5 poolspel/ cuper per spelare och år. Alla i när- området	2-6 poolspel/ cuper per spelare och år. Alla i när- området	Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong. (not 1)	Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong. (not 1)	Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong. (not 1)
<i>Ledarutbildning</i>	TUC SFU 3 mot 3 (not 2)	TUC SFU 5 mot 5 (not 2)	TUC, TUBU SFU 7 mot 7 (not 2)	TUC, TUBU, MVC, SFU 9 mot 9 (not 2)	TUC, TUBU, TUA, MVC, MVB SFU 11 mot 11 (not 2)
<i>Föräldrautbildning</i>	SFU 3 mot 3 (not 2)	Fotbollens Spela, lek och lär	Fotbollens Spela, lek och lär	Fotbollens Spela, lek och lär	Fotbollens Spela, lek och lär

Not 1:

Vid cuper med justerad speltid kan flera matcher spelas på kortare tid.

Not 2:

TUC – Tränarutbildning C

MVC – Målvaktstränarutbildning C

Not 3:

Inklusive skolträningar och andra idrotter

TUBU – Tränarutbildning B ungdom

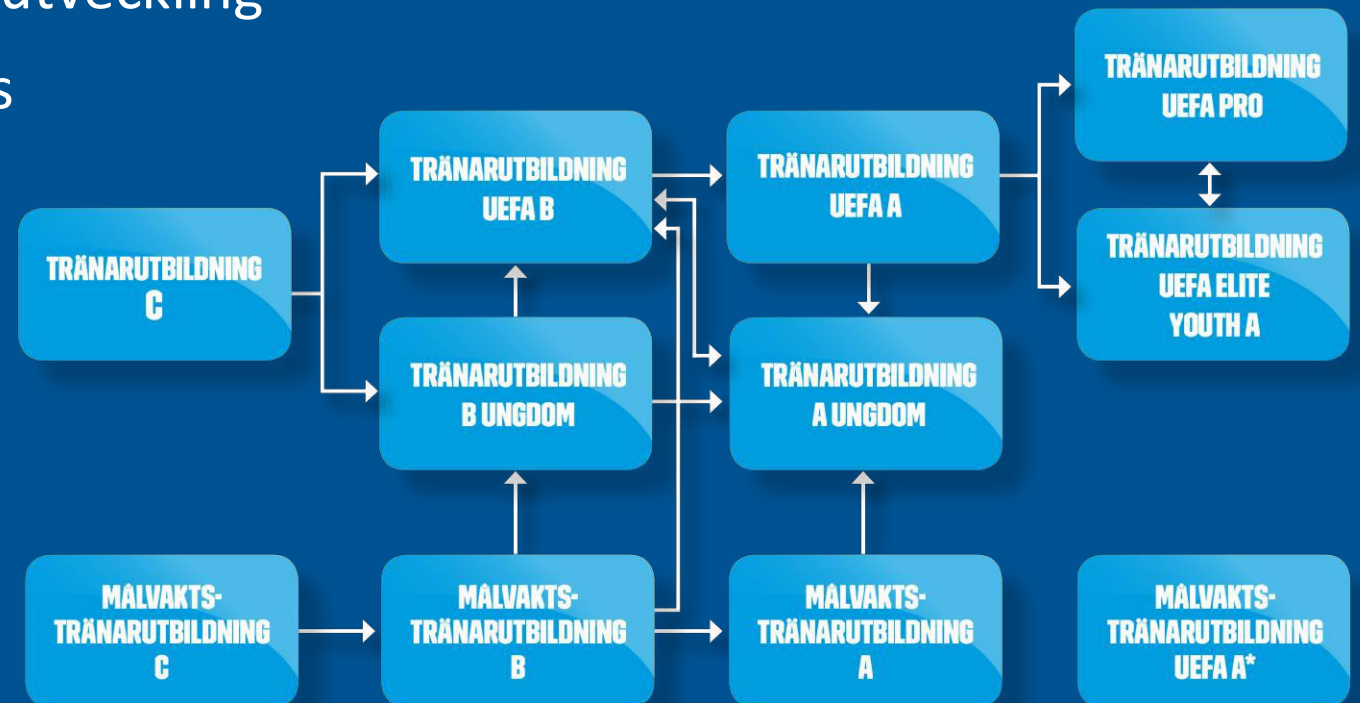
MVB – Målvaktstränarutbildning B

TUA – Tränarutbildning A ungdom

SFU – Spelformsutbildning

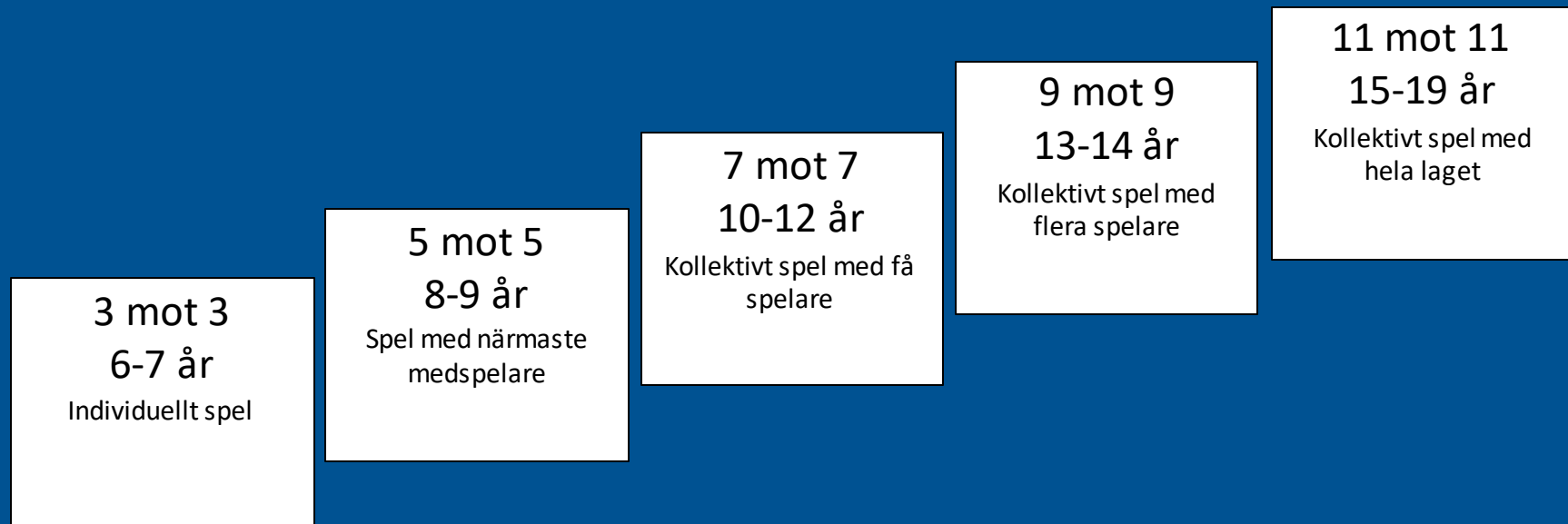
Tränarutbildning

- Tränarens individuella kompetensutveckling
- Hur träningar och matcher bedrivs



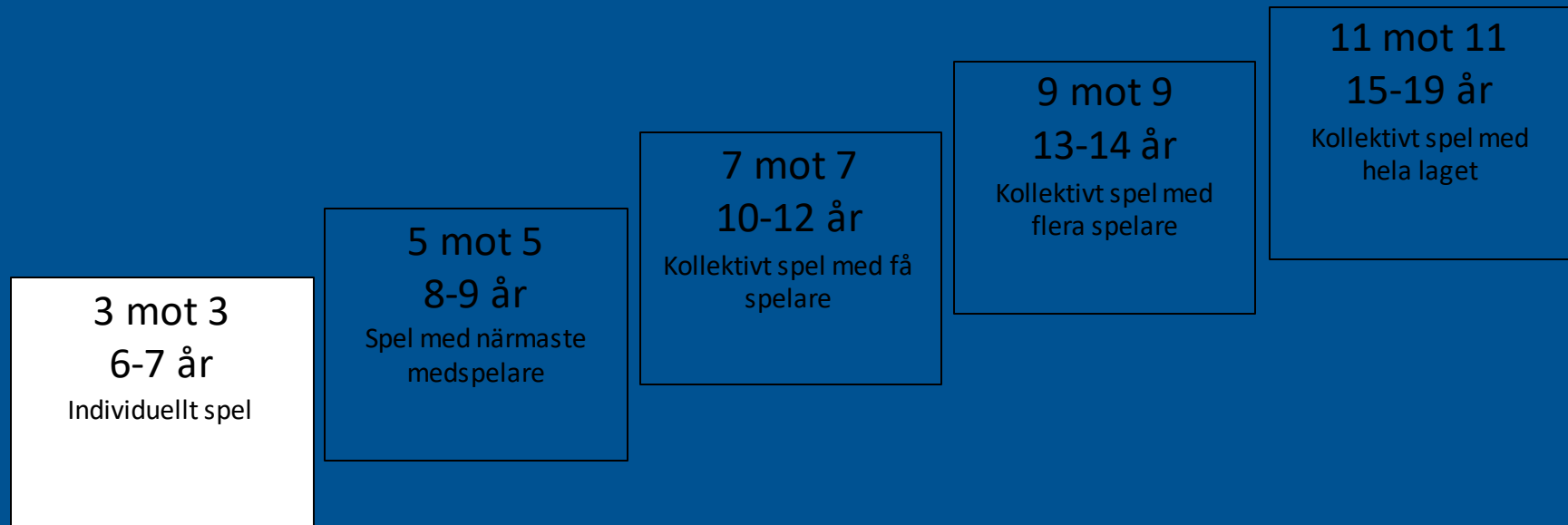
Spelformer - Spelarutbildningsplan

- Föreningens struktur för lagens träningar och matcher
- Vad spelare bör utbildas i under träning och match





På den här nivån har spelarna svårt att uppfatta vad som händer omkring dom, fokus ligger nästan helt och hållet på bollen. Det är svårt för spelarna att ha ett passningsspel och därför bör fokus läggas på "jag och bollen" och färdigheter som spelarna utför själva, utan hjälp av medspelarna. Ex. driva boll och skjuta. Verksamheten bör anpassas efter detta och nedan följer lite fakta kring barns utveckling.





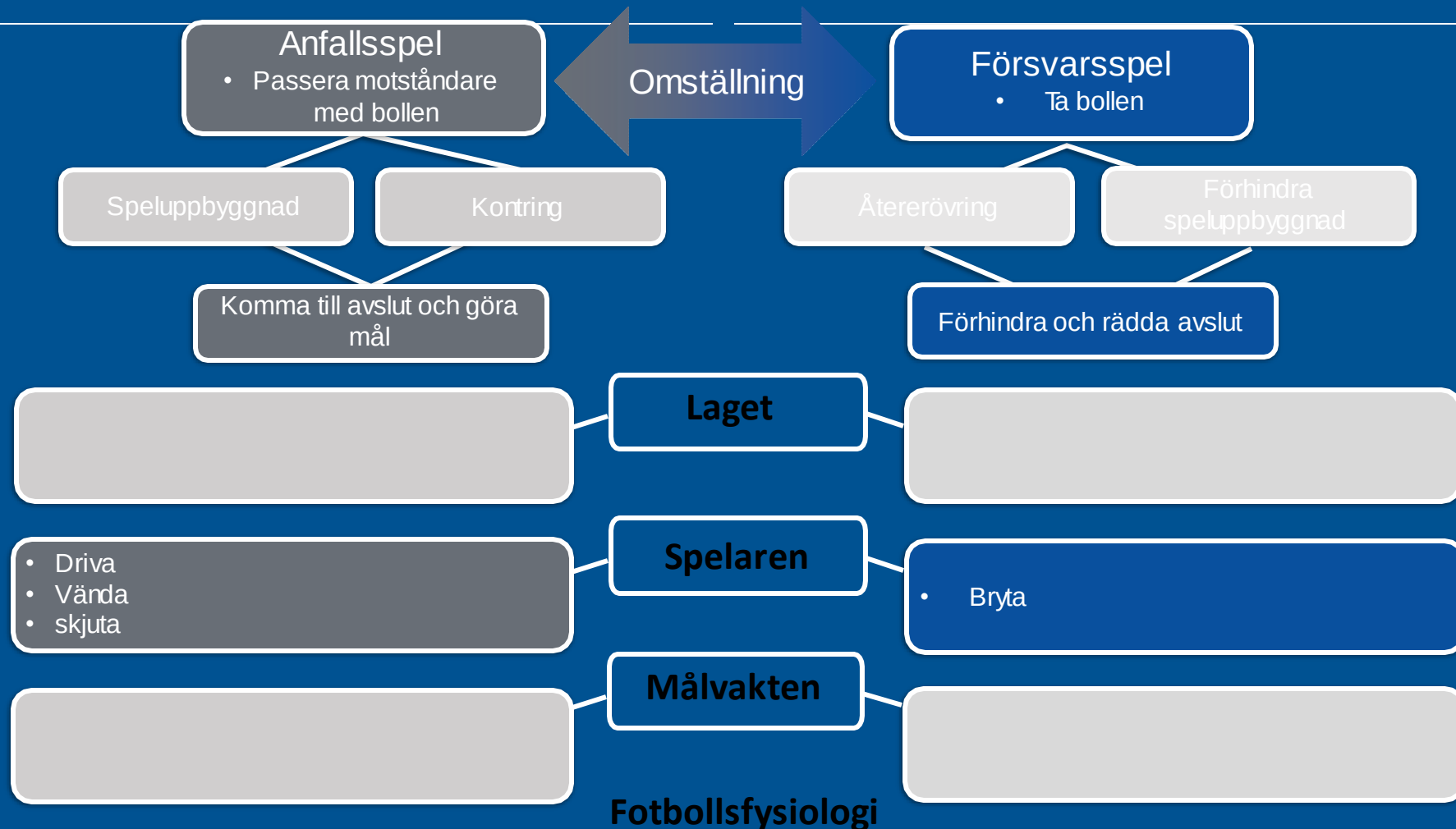
Fysisk utveckling

- Inleds med en liten växtspurt, därefter en lugn period.
- Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.
- Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små.
- Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum, t.ex. springa, hoppa, fånga och sparka.
- Finmotorisk rörelse är ännu ej utvecklad (t.ex. öga - hand och öga - fot koordination).
- Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig träning.
- Anaeroba systemet (t.ex. styrka och det så kallade mjölksyrasystemet) är ännu ej utvecklat.

Psykosocial utveckling

- Stor fantasi.
- Egocentrisk, Vill vara i centrum.
- Mindre utvecklad uppmärksamhet.
- Svårt att lyssna på längre instruktioner.
- Liten förståelse för lagaktiviteter.
- Kan oftast bara fokusera på en sak.
- Självuppfattningen börjar att utvecklas.
- Förmågan att analysera är begränsad.
- Rutiner är trygghet.
- Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum.
- Behöver mycket positiv feedback.
- Deltar i fotboll för att det är roligt.





Fotbollsfysiologi

- Rulla, kasta, fånga bollen.
- Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor

Fotbollsp psykologi

- Långsiktig utveckling ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som hon/han tycker är rolig.
- Göra nästa action ex att en spelare tar tillbaka bollen när hon /han har tappat den.
- Göra lagkamrater bättre ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen

Tips till träning

- 1 ledare / 6 barn
- Ge alla uppmärksamhet
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Positiv feedback och uppmuntran
- Korta samlingar och få instruktioner
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Stationsträning med fotbollslekar och spel
- Koordinationsövningar med och utan boll
- Anpassa efter spelformen 3 mot 3
 - Driva, vända, skjuta och bryta



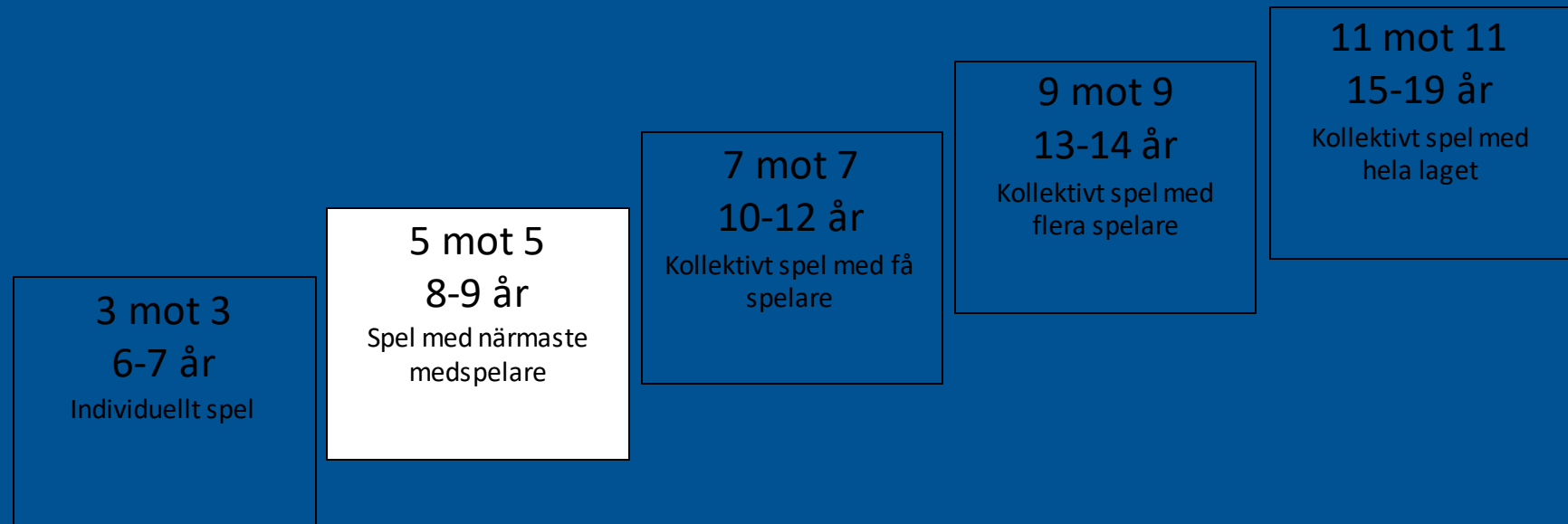
Tips till match

- Enkla genomgångar
- Lika speltid för alla
- Spela som vi tränar
- Mycket speltid, 3 avbytare
- Byten sker företrädelsevis vid pauser
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fair play





Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen men börjar nu uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. Målsättningen är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda och utgå från barnens behov. Alla spelare skall ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner. Ledare ska försöka utveckla dom beteenden som handlar om hur spelarna är mot varandra ex. uppträda enligt fair play, uppmuntra och berömma varandra. Ledarna bör uppmuntra barnen att utmanar sig själva, det är viktigare att fortsätta försöka än att det blir rätt. Ex. skjuta med vänster istället för höger.





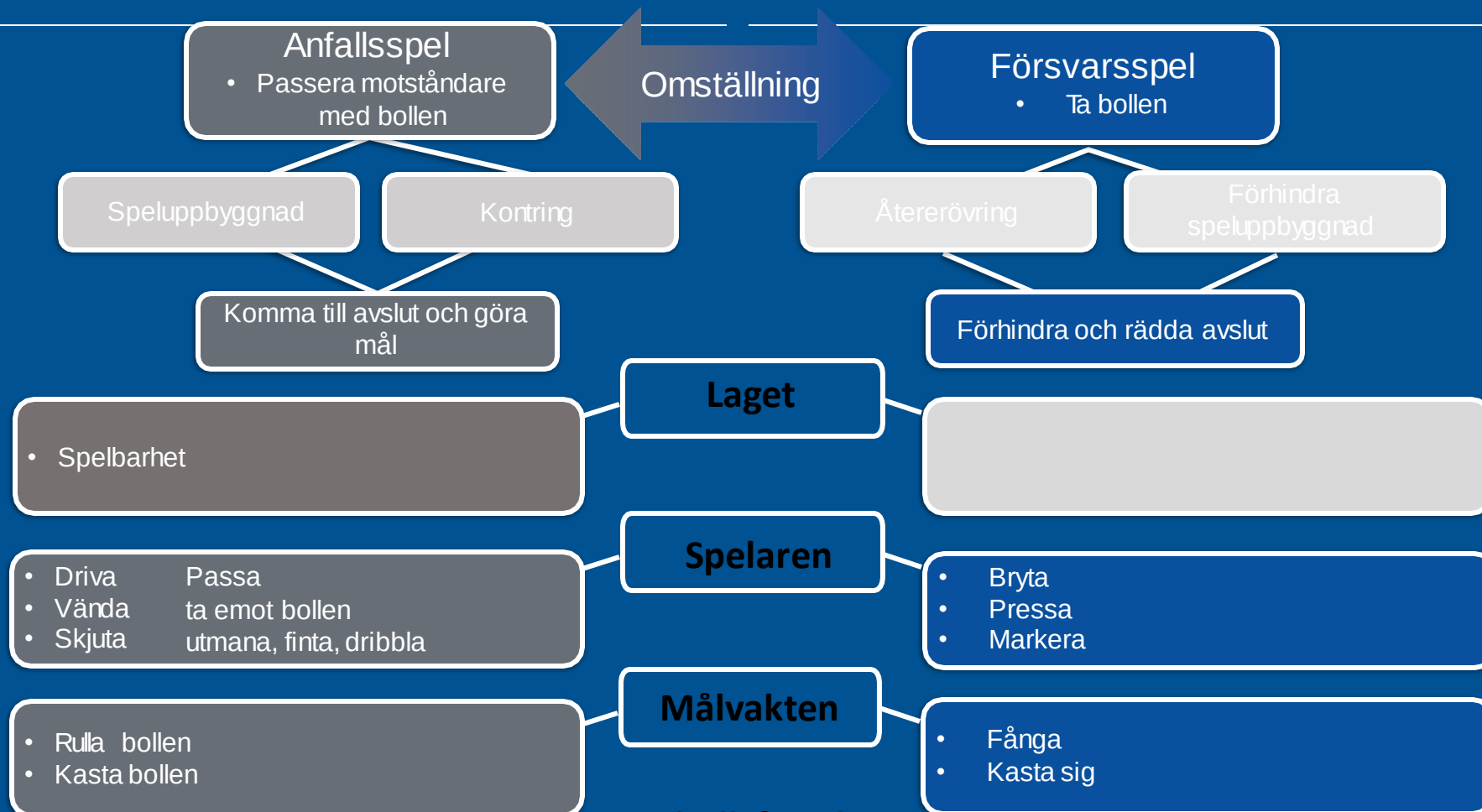
Fysisk utveckling

- Inleds med en liten växtspurt, därefter en lugn period.
- Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.
- Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små.
- Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum, t.ex. springa, hoppa, fånga och sparka.
- Finmotorisk rörelse är ännu ej utvecklad (t.ex. öga - hand och öga - fot koordination).
- Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig träning.
- Anaeroba systemet (t.ex. styrka och det så kallade mjölksyrasystemet) är ännu ej utvecklat.

Psykosocial utveckling

- Stor fantasi.
- Egocentrisk, Vill vara i centrum.
- Mindre utvecklad uppmärksamhet.
- Svårt att lyssna på längre instruktioner.
- Liten förståelse för lagaktiviteter.
- Kan oftast bara fokusera på en sak.
- Självuppfattningen börjar att utvecklas.
- Förmågan att analysera är begränsad.
- Rutiner är trygghet.
- Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum.
- Behöver mycket positiv feedback.
- Deltar i fotboll för att det är roligt.





Fotbollsfysiologi

- Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor

Fotbollspysykologi

- Långsiktig utveckling ex att en spelare väljer en egen lösning i en övning (ex skott med höger eller vänster fot)
- Göra nästa aktion ex att en spelare vågar utmana igen när hon/han har tappat bollen.
- Göra lagkamrater bättre ex att en spelare säger "bra kämpat" och försök igen" till sina lagkamrater.

Tips till träning

- 1 ledare / 8 barn
- Ge alla uppmärksamhet
- Mixa gärna pojk- och flicklag
- Korta samlingar och få instruktioner
- Hög aktivitetsnivå och många bollkontakter
- Stationsträning som följer ett tema med mycket spel
- Träna spelförståelse genom att ställa frågor
- Koordinationsövningar med och utan boll
- Positiv feedback och uppmuntran
- Anpassa efter spelformen 5 mot 5



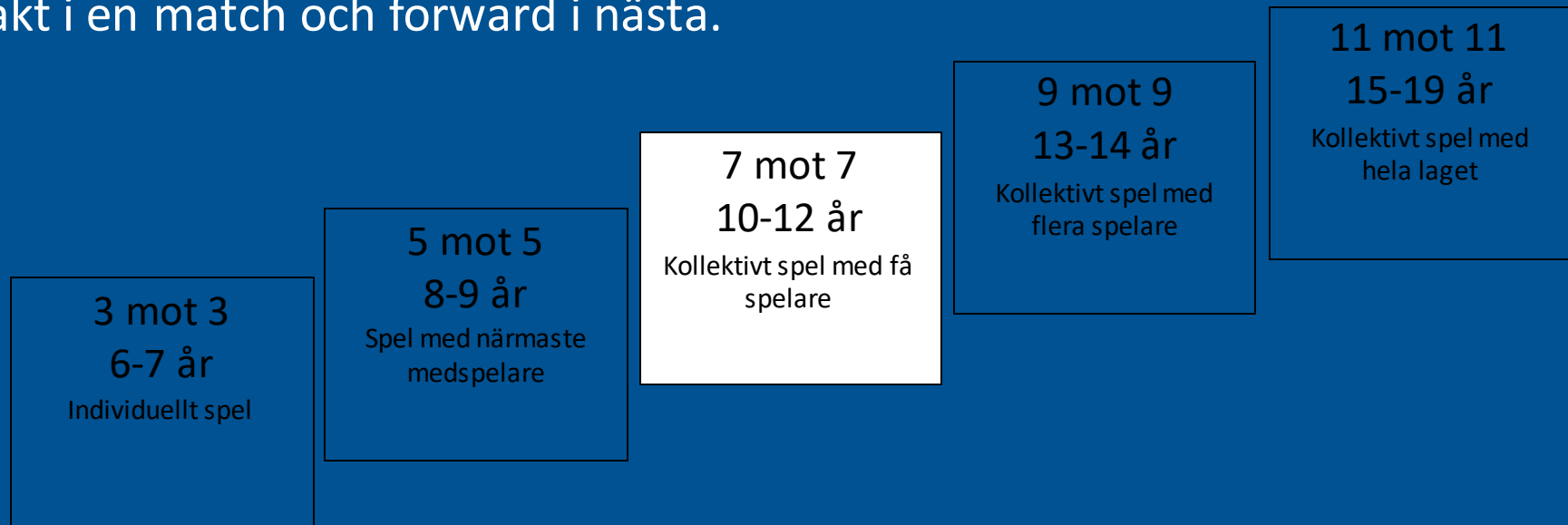
Tips till match

- Enkla genomgångar
- Lika speltid för alla
- Spela som vi tränar
- Mycket speltid, 4 avbytare
- Byten sker företrädelsevis vid pauser
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fair play





Målsättningen är att spelarna ska ha roligt och lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges möjlighet att utvecklas och delta utefter sina förutsättningar. I denna ålder ökar förmågan att samarbeta och finmotoriken förbättras, spelarna behärskar bollen allt bättre. Ledarna bör lägga stor vikt vid spelarnas uppträdande genom att berömma goda beteenden och stävja irritation gentemot andra. Spelarna bör introduceras i arbetssätt (*anfallsspel och försvarsspel*) och utgångspositioner (*backar, mittfältare och forwards*). Det är viktigt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och försvarsspelare när motståndare har bollen. Spelarnas lärande stimuleras av att dom får spela på olika positioner. Ex. målvakt i en match och forward i nästa.





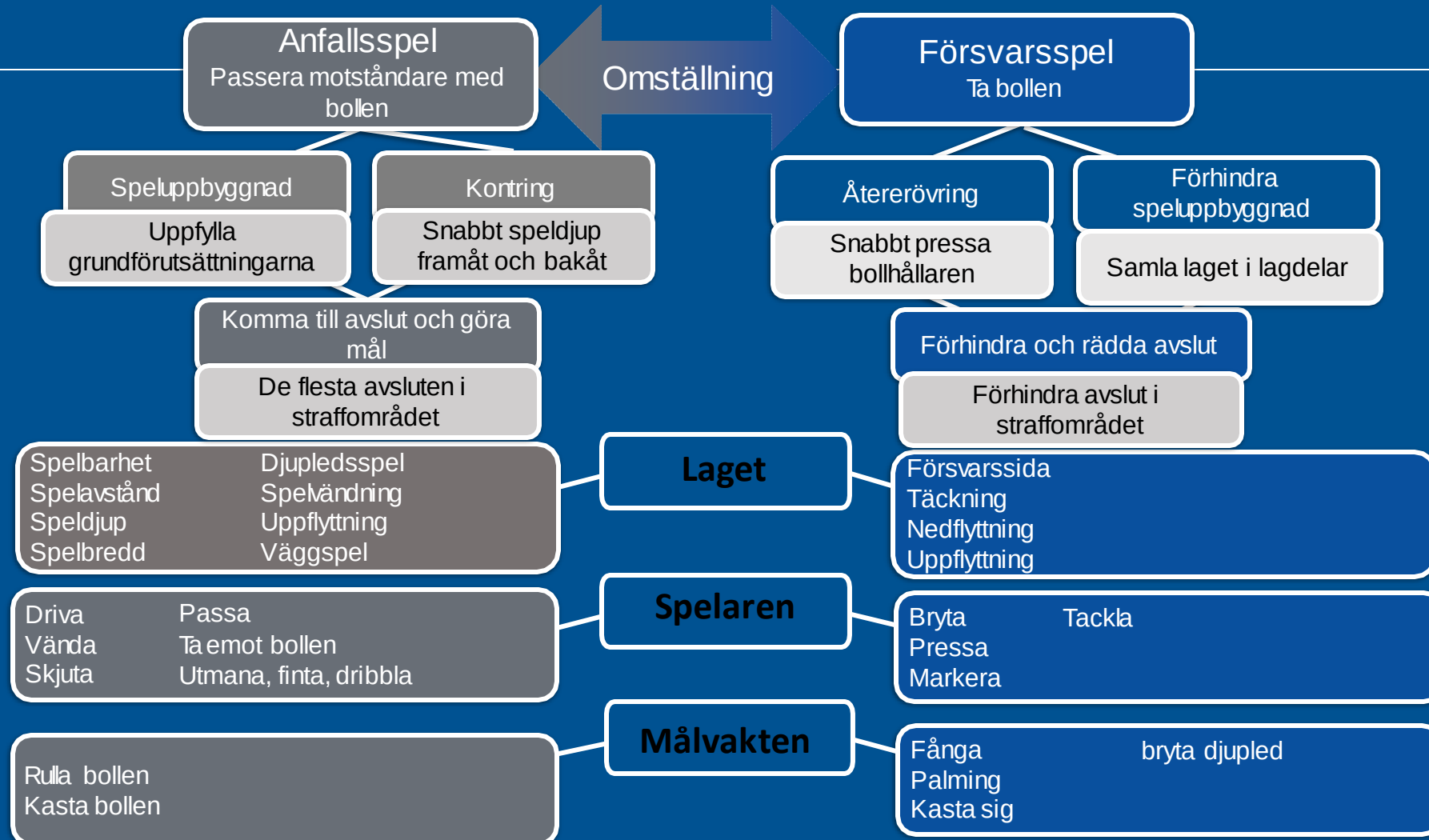
Fysisk utveckling

- Lugn tillväxtperiod.
- Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor är liten.
- Förändringar av kroppsformen sker. Kroppens proportioner förändras (till exempel ändras kroppens tyngdpunkt).
- Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt.
- Gyllene ålder för att lära sig idrottsspecifika färdigheter.
- Förbättrad koordinationsförmåga.
- Fortfarande inlärningsperiod för allsidig motorisk träning.

Psykosocial utveckling

- Begränsad uppfattningsförmåga.
- Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två).
- Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt.
- Börjar förstå sociala roller.
- Förståelse för tid och rum utvecklas men är begränsad av oförmågan till att göra flera saker samtidigt.
- Självkänedom och kroppsuppfattning är fortfarande ömtåligt.
- Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering, ansträngning är synonymt med prestation.
- Stort behov av att bli accepterad och sedd. Godkännande från vuxna som föräldrar och tränare.
- Imiterar idrottsidoler.
- Stort behov av beröm och positiv feedback.
- Deltar i idrottandet för att det är roligt.





Fotbollsfysiologi

- Koordinationsövningar med boll och utan boll, stafetter och hinderbanor
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Fotbollspsykologi

- Långsiktig utveckling ex att en spelare reflekterar över vad hon/han har lärt sig i samband med träning och match.
- Göra nästa aktion ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.
- Göra lagkamrater bättre ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Tips till träning

- 1 ledare / 10 spelare
- Följ ett tema och spela mycket
- Mixa gärna pojk- och flicklag
- Matchlika övningar med hög aktivitet
- Koordination, rörelse och teknik
- Låt spelarna ge feedback till varandra
- Varierande övningar
- Positionsträning
- Smålagsspel
- Anpassa efter spelformen 7 mot 7



Tips till match

- Enkla rutiner och genomgångar
- Mycket speltid, 4 avbytare
- Anmäl gärna flera lag
- Prova olika positioner
- Lika speltid för alla
- Spela som vi tränar
- Fair play
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Byten sker företrädelsevis vid avblåsning eller pauser

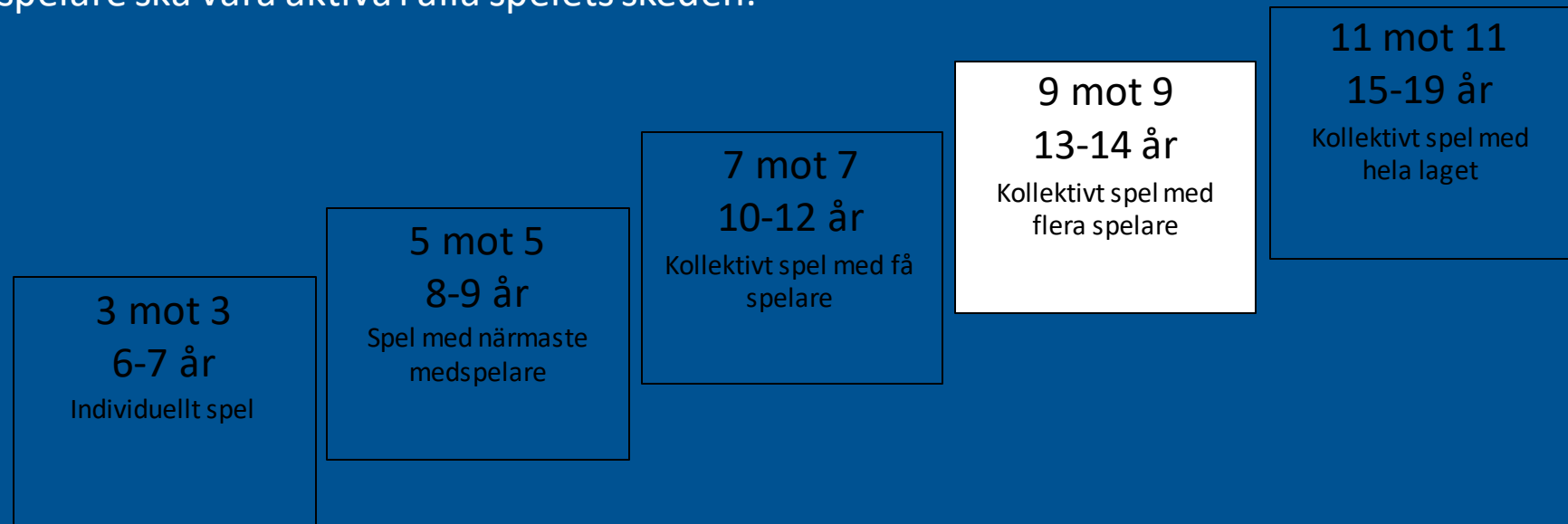




Målsättningen är att spelarna ska ha roligt och lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges möjlighet att utvecklas och delta utefter sina förutsättningar. Spelarnas förmåga att samarbeta förbättras pga. ökad mognad och ökad erfarenhet av fotboll. Att skapa stor delaktighet både när det gäller spelet och planeringen av verksamheten kan vara ett sätt att underlätta dialogen med spelarna. Många spelare kommer i puberteten vilket gör att dom växer snabbt, detta kan både ha sina för- och nackdelar. Ledarna behöver här visa förståelse ha tålamod och ge mycket positiv förstärkning. Fokus bör läggas på lagets spelsystem i spelets olika skeden samtidigt som spelarna fortsatt får träna sitt beslutsfattande. Lägg även stor vikt vid spelarnas individuella utveckling.

I spelformen 9 mot 9 ska man arbeta med att utveckla lagets spelsystem. Nu ska det inte längre bara bestå av arbetssätt och utgångspositioner utan även innehålla roller.

Fokusera på att alla spelare ska vara aktiva i alla spelets skeden.





Fysisk utveckling

- Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor börjar ske i samband med tillväxtpurten.
- Tillväxtpurten sker tidigare för flickor, mellan 10 och 14 års ålder medan pojkarnas tillväxtpurt kommer något senare i 12-16 års åldern.
- Centrala nervsystemet är nästan fullt utvecklat - vilket innebär att snabbhet, styrka (lätta vikter till exempel egenkroppsvikt), rörlighet, balans och koordination är fullt träningsbara.
- Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sin finmotorik.
- Förbättrar fortfarande sina tekniska färdigheter.

Psykosocial utveckling

- Uppfattningsförmåga förbättras.
- Förmågan att prestera flera saker samtidigt förbättras.
- Kan processa mer information på samma gång.
- Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut.
- Förstår förhållandet mellan tid och rum.
- Spänningar uppstår med vuxna.
- Sociala interaktioner mellan män och kvinnor börjar bli viktigt.
- Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott – specialisera sig.





Anfallsspel

Passera motståndare med bollen

Speluppbyggnad

Uppfylla grundförutsättningarna
Spelbarhet i alla spelytor

Kontring

Snabbt speldjup framåt och bakåt
Snabb spelbarhet i spelyta 2 och 3

Komma till avslut och göra mål

De flesta avsluten i straffområdet
Returer

Spelbarhet
Spelavstånd
Speldjup
Spelbredd

Djupledsspel
Spelvändning
Uppflyttning
Väggspel

Överlappning
Avledande rörelse

Laget

Försvarssida
Täckning
Understöd
Nedflyttning

Uppflyttning
Överflyttning
Centrering

Driva
Vända
Skjuta

Passa
Ta emot bollen
Utmana, finta, dribbla

Nicka

Spelaren

Bryta
Pressa
Markera

Tackla
Nicka
Blockera

Rulla bollen
Kasta bollen
Utspark

Målvakten

Fånga
Palming
Kasta sig

bryta djupledpassning
boxa
Upphopp (fånga/boxa)

Fotbollsfysiologi

- Koordinationsövningar med boll och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
- Löpningar med hastighets- och rikttningsförändringar.

Fotbollspsykologi

- Långsiktig utveckling ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match och utvärderar.
- Göra nästa aktion ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon har förlorat en nickduell tidigare..
- Göra lagkamrater bättre ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.



Tips till träning

- 1 ledare / 10 spelare
- Mixa gärna pojk- och flicklag
- Träna matchlikt med övervägande spelövningar och spel
- Följ samma tema genom hela träningen
- Positioner under spelträningen
- Korta och långa arbetsperioder
- Koordinationsövningar (tex knäkontroll)
- Hög intensitet
- Anpassa efter spelformen 9 mot 9



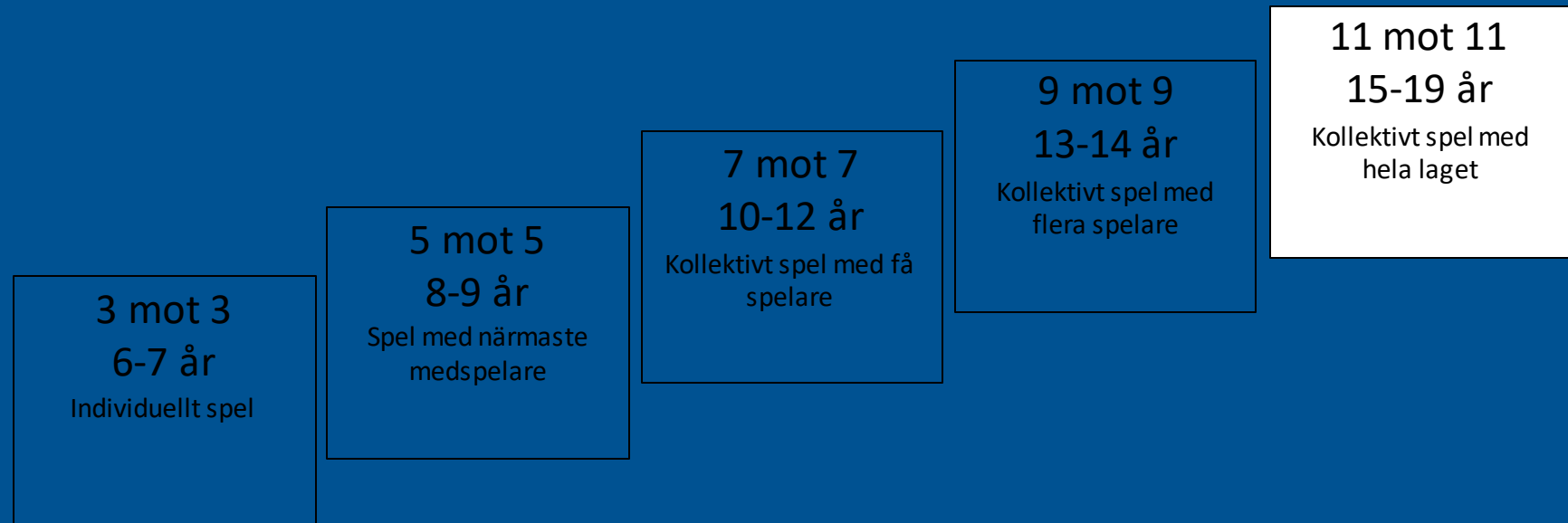
Tips till match

- Rutiner och genomgångar
- Mycket speltid, 4 avbytare
- Alla uttagna spelare
- Positionerna börjar renodlas
- Lika speltid för alla
- Spela som vi tränar
- Fair play
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Byten sker företrädelsevis vid avblåsning eller pauser





Målsättningen är att spelarna ska ha roligt och lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges möjlighet att utvecklas och delta utefter sina förutsättningar. I spelformen 11 mot 11 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden och lagens spelsystem syns allt tydligare. I denna ålder finns det risk att stora kompisgrupper slutar därför är det viktigt att samarbeta över laggränserna för att behålla spelare.



Anfallsspel

Passera motståndare med bollen

Omställning

Försvarsspel

Ta bollen



Speluppbyggnad

Uppfylla grundförutsättningarna
Spelbarhet i alla spelytor
Spelbarhet i alla korridorer

Kontring

Snabbt speldjup framåt och bakåt
Snabb spelbarhet i spelyta 2 och 3
Snabb spelbarhet i flera korridorer

Komma till avslut och göra mål

De flesta avsluten i straffområdet
Returer
Löpningar i straffområdet

Återerövring

Snabbt pressa bollhållaren
Snabbt förhindra passningsalternativ
Snabbt förhindra spel framför och bakom backlinjen

Förhindra speluppbyggnad

Samla laget i lagdelar
Förhindra spel genom lagdelarna
Samla laget i de 3 korridorerna närmast bollen

Förhindra och rädda avslut

Förhindra avslut i straffområdet
Returer
Försvara ytor i straffområdet

Laget

Försvarssida
Täckning
Understöd
Nedflyttning

Uppflyttning
Överflyttning
Centrering

Spelaren

Bryta
Pressa
Markera

Tackla
Nicka
Blockera

Målvakten

Fånga
Palming
Kasta sig

bryta djupledpassning
boxa
Upphopp (fånga/boxa)

Fotbollsfysiologi

- Koordinationsövningar med boll och utan boll, stafetter och hinderbanor
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter
- Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar

Fotbollspsykologi

- Långsiktig utveckling ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
- Göra nästa aktion ex att en spelare fortsätter att spela enligt arbetsätt även i motgång.
- Göra lagkamrater bättre ex att en spelare diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer

Tips till träning

- Variera antal spelare och storlek på ytor i övningar
- Träna matchlikt och positionsanpassat
- Mixa gärna killar och tjejer
- Fokus på fotbollsaktioner med hög fart och kraft med vila emellan
- Koordinationsövningar (tex knäkontroll)
- Anpassa efter spelformen 11 mot 11

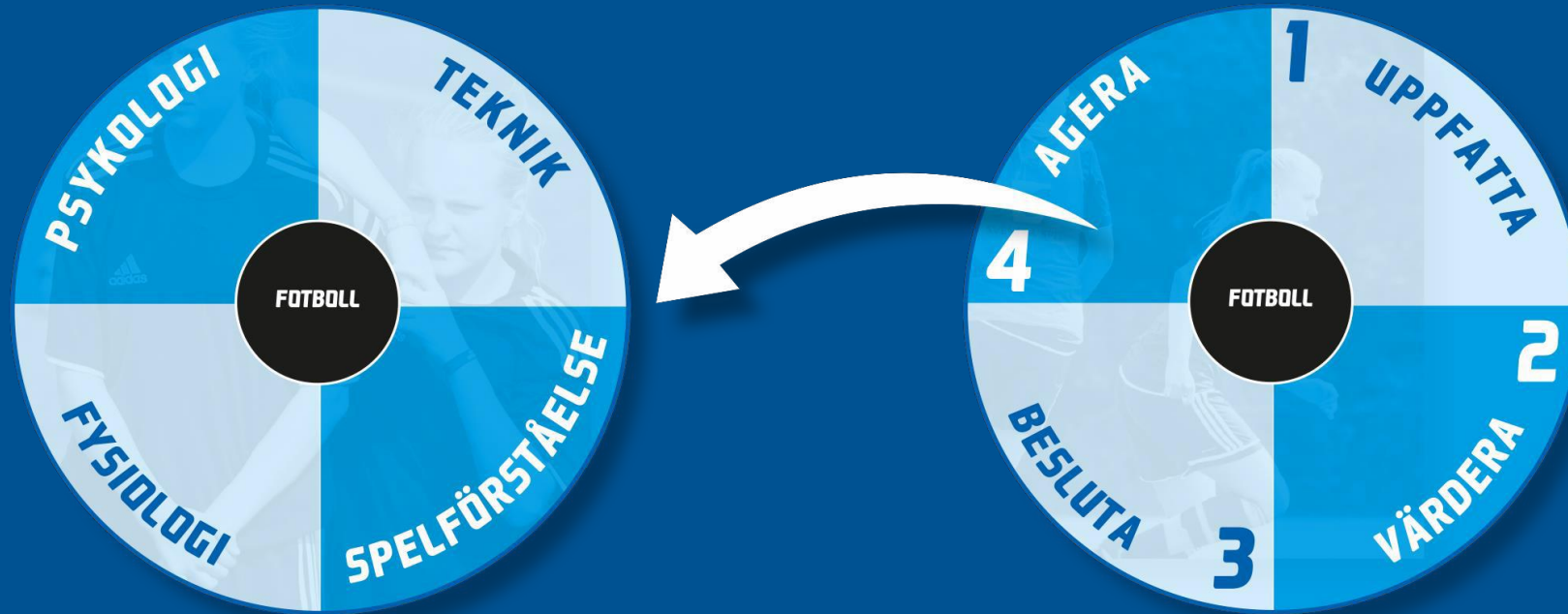


Tips till match

- Alla spelare i matchtruppen spelar minst halva speltiden.
- Alla spelare erbjuds matchspel, men intresse och utveckling kan påverka i vilket av föreningens lag de spelar.
- Ha en tydlig rollfördelning mellan ledarna.
- Sträva efter att låta alla spelare som vill spela matcher.
- Det är viktigt att alla spelare får samma möjligheter



Fotbollsaktionen och informationsprocessen

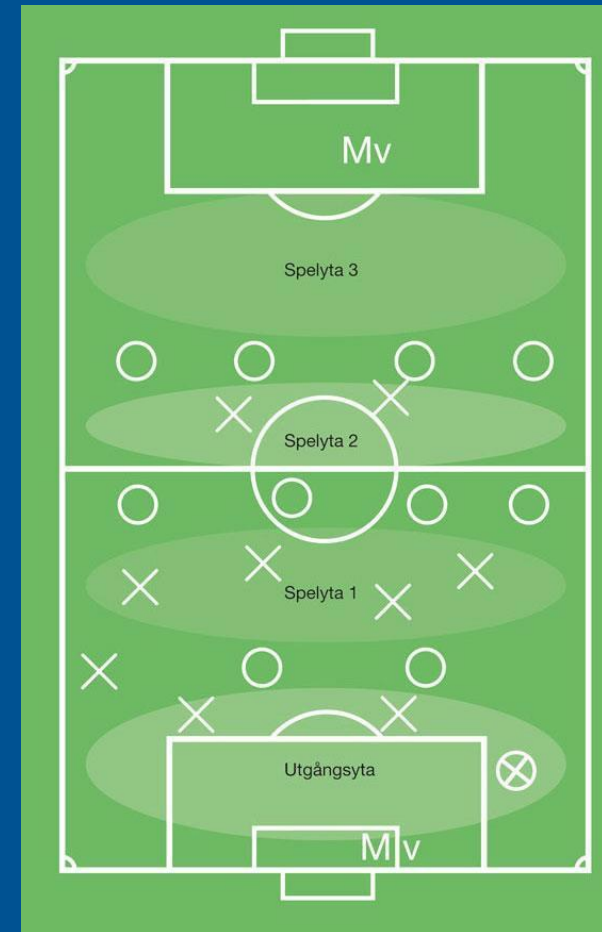


Bakom motståndarnas backlinje

Bakom motståndarnas mittfält

Bakom motståndarnas forwards

Framför motståndarnas forwards



Tredjedelar lag O

Sista
tredjedelen

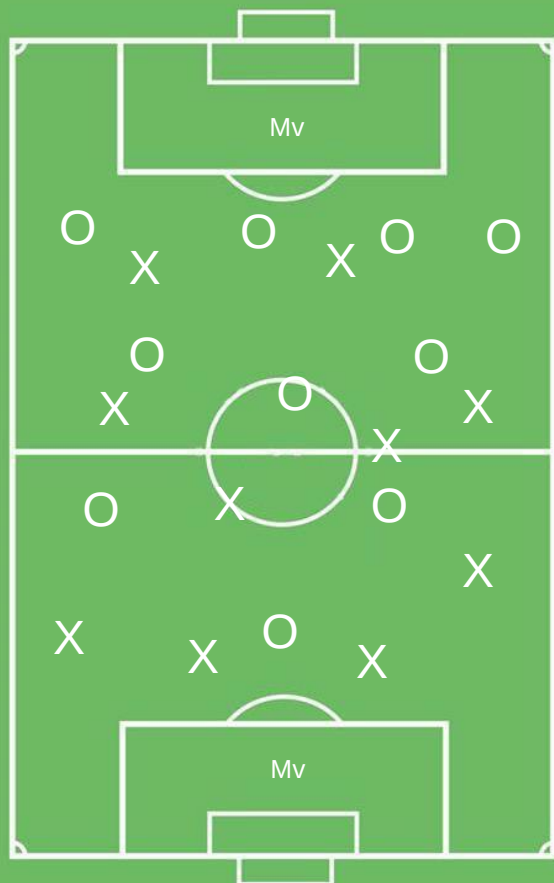
Centrala
tredjedelen

Första
tredjedelen

Första
tredjedelen

Centrala
tredjedelen

Sista
tredjedelen



Tredjedelar lag X

Yttre korridorer

Inre korridorer

Central korridor



Länkar

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>

Användarnamn: ungdomsledare@alviksik.se

Lösenord: AlKungdom

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelet/spelformer/>