

Söderköpings IK

Söderköpings IK



2004

SpelarUtbildningsPlan

Nivå 1

6-9 år

Nivå 1 - Fotbollsglädje

Träningsriktlinjer Nivå 1

Här nedan följer riktlinjer för hur mycket vi tränar, och av vad, i de olika nivåerna.

6-7 år – 1 timme i veckan

30% - lek och fysiologi

30% - teknikträning

40% - spel / spelövning

- Spel sker 1 mot 1, eller 2 mot 2

8-9 år – 2 timmar i veckan

20% - lek och fysiologi

40% - teknikträning

40% - spel / spelövning

- Spel sker 1 mot 1, 2 mot 2, eller 3 mot 3

Vi utvecklar spelare, inte lag

Fokus under träning och match ska alltid vara den enskilde spelarens utveckling och prestation. Prestation är alltid viktigare än resultat. En bra prestation bygger på spelarnas förmåga att använda sig av de färdigheter som tränats i det aktuella temat.

Match är veckans roligaste träning. I matchen kopplar vi in det aktuella temats färdigheter. Som ledare vill vi se att spelarna och laget visar upp de förmågor och färdigheter vi tränat på i det

aktuella temat. Antalet mål, gjorda eller insläppta, representerar inte vilken prestation laget gjort för att visa på de färdigheter som tränats i temat.

Tränarstil för nivån

- Positiv feedback och uppmuntran
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla

Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Antal tränare per barn: 1/8
- Högst 3 v3 i småspel
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder

Teman

Vi tränar i teman. Teman är en period av 3 eller 6 veckor, beroende av ålder, där en eller ett fåtal färdigheter är i fokus. Ledarna tar fram övningar ur SIK's övningsbank, där det finns möjlighet att lyfta fram det aktuella temats färdigheter. Under träningarna är det temats färdigheter vi instruerar i och berömmar, även om andra färdigheter används i samband med övningarna.

Vecka 1: introduktion

Vecka 2: Inläring

Vecka 3: Utveckling

TEMA 6 år			
Teknik		Teknik	
v. 3 - 6	Driva/riktningsförändringar	v. 32 - 34	Driva/riktningsförändringar
v. 7 - 9	Driva/riktningsförändringar	v. 35 - 37	Driva/riktningsförändringar
v. 10 - 11	Vändningar	v. 38 - 40	Vändningar
v. 12 - 14	Vändningar	v. 41 - 43	Vändningar
v. 15 - 17	Skjuta	v. 44 - 46	Skjuta
v. 18 - 20	Skjuta	v. 47 - 49	Skjuta
v. 21 - 23	Fritt		
TEMA 7 år			
Teknik		Teknik	
v. 3 - 6	Driva/riktningsförändringar	v. 32 - 34	Driva/riktningsförändringar
v. 7 - 9	Driva/riktningsförändringar	v. 35 - 37	Driva/riktningsförändringar
v. 10 - 11	Vändningar	v. 38 - 40	Vändningar
v. 12 - 14	Vändningar	v. 41 - 43	Vändningar
v. 15 - 17	Skjuta	v. 44 - 46	Skjuta - Målvakt
v. 18 - 20	Skjuta	v. 47 - 49	Skjuta - Målvakt
v. 21 - 23	Fritt		
TEMA 8 år			
Teknik		Teknik	
v. 3 - 6	Driva/riktningsförändringar	v. 32 - 34	Skjuta - Målvakt
v. 7 - 9	Vändningar	v. 35 - 37	Finta
v. 10 - 11	Skjuta	v. 38 - 40	Driva/riktningsförändringar
v. 12 - 14	Finta	v. 41 - 43	Vändningar
v. 15 - 17	Driva/riktningsförändringar	v. 44 - 46	Skjuta
v. 18 - 20	Vändningar	v. 47 - 49	Fritt
v. 21 - 23	Fritt		

TEMA 9 år			
	Individuella färdigheter	Lagfärdigheter	Grundförutsättning
v. 3-5	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 6-8	Skjuta Finta		
v. 9-11	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 12-14	Skjuta Finta		
v. 15-17	Driva/riktningsförändringar Bryta/ta bollen	Försvarssida Direkt återerövring	
v. 18-20	Skjuta Finta		
v. 21-23	Fritt		
v. 32-34	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 35-37	Skjuta Finta		
v. 38-40	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 41-43	Skjuta Finta		
v. 44-46	Driva/riktningsförändringar Bryta/ta bollen	Försvarssida Direkt återerövring	
v. 47-49	Skjuta Finta		

Individuella färdigheter – Anfall

Teknik	6 år	7 år	8 år	9 år
Driva / Riktningsförändringar				
Improviserat	x	x	x	x
Vrist		x	x	x
Insida			x	x
Utsida			x	x
Start/stopp		x	x	x
Vändningar				
Improviserat	x	x	x	x
Insida			x	x
Utsida			x	x
Sula		x	x	x
Skjuta				
Improviserat	x	x	x	x
Vrist		x	x	x
Insida			x	x
Volley				x
Utsida				
Finta				
Improviserat		x	x	x
Kroppsfint			x	x
Överstegsfint				x
Skottfint / Passningsfint				
Mottagning / Medtagning				
Improviserat		x	x	x
Insida				x
Utsida				
Nedtagning				
Passning				
Improviserat		x	x	x
Insida				x
Utsida				
Vrist				
Nicka				
Nicka utan hopp				
Nicka med hopp				

Individuella färdigheter – Försvar

Försvarsteknik	6 år	7 år	8 år	9 år
Bryta / Ta bollen		x	x	x
Försvarssida				x
Pressa				
Markera				
Täcka				

Lagfärdigheter

Grundförutsättningar	6 år	7 år	8 år	9 år
Spelbarhet				x
Spelavstånd				
Speldjup				
Spelbredd				
Anfallsmetoder				
Överlappning				
Väggspel				
Uppflyttning				
Djupledsspel				
Spelvändning				
Offensiv omställning				
Inlägg				
Försvarsspel				
Defensiv omställning				
Direkt återerövring				x
Överflyttning				
Fasta situationer				

Fysiologi

Fysiologi	6 år	7 år	8 år	9 år
Grundläggande färdigheter	x	x	x	x
Koordination	x	x	x	x
Snabbhet			x	x
Perception	x	x	x	x
Rörlighet	x	x	x	x
Uthållighet				
Knäkontroll				
Styrka				

Psykologi

Psykologi	6 år	7 år	8 år	9 år
Uppleva egen kompetens	x	x	x	x
Känsla av att kunna påverka	x	x	x	x
Tillhörighet i gruppen	x	x	x	x
Göra sitt bästa	x	x	x	x
Jämföra med sig själv	x	x	x	x
Fatta egna beslut på planen				x
Positiv feedback mellan spelare				x
Utöva egen kontroll				
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer				

Individuella färdigheter - Målvakt

Målvakt	6 år	7 år	8 år	9 år
MV Fånga		x	x	x
MV Rulla bollen		x	x	x
MV Kasta bollen			x	x
MV Kasta sig				
MV Utspark				

Hur vi tränar förmågor och färdigheter

"Så snabbt du kan – så långsamt som du behöver"

Allmän progression i teknikträning:

1. Stillastående isolerad teknik
 2. Isolerad teknik i rörelse
 3. Teknik i rörelse med passivt motstånd
 4. Teknik i rörelse med aktivt motstånd
- All teknikträning med bollen vid fötterna tränas med både höger och vänster fot.
 - Spel sker med koner, puggmål eller 5-mannamål.

Individuella anfallsfärdigheter

Driva / Riktningsförändra

Mål:	Att spelaren kan driva och riktningsförändra i maximal fart och på små ytor med god kontroll.
Improviserat:	Utan instruktion, ta bollen från A till B.
Vrist:	Grunden för att driva korrekt och få ett naturligt löpsteg. Vinkla ned tårna och lyft upp hälen. För bollen framåt med vristen/ovansidan av foten. Uppmuntra många små touch, ideellt en touch för varje stegsättning med den drivande foten.
Insida/ Utsida:	Vid riktningsförändringar lär vi oss använda de olika sidorna av foten för att styra bollen åt olika håll.
Start/stop:	Vi tränar på att stanna och starta bollen (inklusive eventuell riktningsförändring) med olika delar av foten.

Vändningar

Mål:	Att spelaren på ett kontrollerat och medvetet sätt använder sig av vändningar för att ta sig bort från motståndare och in i öppna ytor eller för att skydda bollen.
Improviserat:	Utan instruktion. Spelaren vänder på det sätt den finner enklast och effektivt.
Insida/Utsida/Sula	Vi tränar att vända med fotens olika ytor.

Skjuta

Mål:	Att spelaren med god teknik kan skjuta med både kraft och precision i olika lägen.
Improviserat:	Utan instruktion. Spelaren skjuter så som den finner enklast och effektivast.
Vrist:	Vi tränar tillslag med vrist. - Vi tränar tillslagsteknik på stillaliggande boll. Instruera i fotens vinkling (snett nedåt med "låst" ankel) och stödjebenets placering (Fot och knä i höjd med bollen). - Vi tränar tillslag på rullande boll.
Insida:	Vi tränar tillslag med insidan av foten.

Finta

Mål:	Att spelaren på ett effektivt sätt ska kunna använda sig av en uppsättning grundläggande finter för att skapa tid och yta åt sig själv, samt ta sig förbi motståndare i en 1 mot 1 situation.
Improviserat:	Utan instruktion. Spelaren fintar på det sätt hen finner effektivt.
Finter:	Vi tränar följande finter: - Kroppsfint - Överstegsfint

Mottagning / Medtagning

Mål:	Att spelaren kan ta emot, och med sin första touch kontrollera och styra bollen, både ut med marken och i luften, så som krävs i den givna situationen.
Improviserat:	Utan instruktion. Spelaren tar emot bollen på det sätt som faller sig mest naturligt.
Insida:	Vi tränar på att ta emot, och ta med bollen med de båda fötternas insidor.
Nivå 1-3:	Vi instruerar och tränar på att mottagaren har en "öppen kroppshållning" och tar emot med "offensiv fot" för att ha så stor del av spelytan i sin synvinkel som möjligt, och för att på enklast sätt bli rättvänd.

Passning

Mål:	Att spelaren med väl avvägd kraft och precision kan slå passningar på marken och i luften med båda fötternas olika delar.
Insida:	Vi tränar på att slå passningar med fotens insida.

Individuella försvarsfärdigheter

Bryta / Ta bollen

- Mål: Att spelaren med god teknik och förståelse ska kunna bryta motståndarnas spel och erövra bollen.
- Nivå 1: Vi uppmuntrar och tränar spelarna att gå in i närkamp för att bryta motståndarnas spel och erövra bollen.

Försvarssida

- Mål: Att spelarna med ansträngning alltid jobbar för att ligga på rätt sida om bollen och bollhållaren i försvarsspelet.
- Nivå 1: Hela laget försvarar. Vi uppmuntrar spelarna att delta i försvarsspelet genom att placera sig själva mellan bollen och det egna målet.

Lagfärdigheter

Lagfärdigheter tränas i spelövningar och match.

Grundförutsättningar

Spelbarhet

- Mål: Att spelarna på ett medvetet sätt arbetar för att hela tiden vara spelbar för bollhållande medspelare, och att de positionerar sig i ytor och vinklar som kan utnyttjas i det offensiva passningsspelet.
- Nivå 1: Vi tränar på att inte hamna i "passningsskugga", det vill säga att spelaren aktivt ska söka ytor och vinklar för att vara tillgänglig för en pass.

Försvarsspel

Direkt återerövring

- Mål: Att spelarna instinktivt ska agera för att snabbt ta tillbaka bollen efter att de förlorat den.
- Nivå 1: Vi uppmanar spelarna att själva ta tillbaka bollen direkt när de tappat den.

Grundläggande färdigheter

Mål: Att spelaren med god teknik ska kunna genomföra de moment som krävs för att klara de fysiologiska grundfärdigheterna.

Nivå 1: Vi tränar genom lek på att:

- Hoppa – landa
- Springa – bromsa
- Kasta – fånga
- Rulla – åla – krypa

Koordination

Mål: Att spelarens ska ha en funktionell koordination, kroppsligt och visuellt.

Nivå 1-3: Vi tränar:

- Rytmt
- Rumsorientering
- Öga-hand, öga-fot –koordination

Snabbhet

Mål: Att spelaren ska maximera sin snabbhet, kroppsligt och reaktionsmässigt.

Nivå 1-3: Vi tränar:

- Reaktion
- Frekvens
- Acceleration

Perception

Mål: Att spelaren använder sin perception (balans, syn och hörsel) för att läsa av spelet och göra korrekta bedömningar och aktioner utifrån detta.

Nivå 1: Vi tränar balans, syn och hörsel genom lek och övningar.

Rörlighet

Mål: Att spelaren har en funktionell rörlighet.

Nivå 1: Vi tränar dynamisk rörlighet genom lek.

Psykologi

Vi strävar efter att få spelaren att:

Uppleva egen kompetens	genom att låta spelaren känna att hen klarar av övningar och moment inom träning och match.
Ha känslan av att kunna påverka	genom att låta spelarna ha inflytande över moment i träning, match och lagaktiviteter.
Känna tillhörighet i gruppen	genom att aktivt arbeta med lagets gruppdynamik genom samarbetsövningar eller övningar där alla spelares medverkan är lika viktig. Samt att som ledare hela tiden verka för en inkluderande tränings- och tävlingsmiljö
Göra sitt bästa	genom att uppmuntra och visa att prestation alltid går före resultat.
Jämföra med sig själv	genom att prioritera spelarens personliga utveckling i ord och handling.
Fatta egna beslut på planen	genom att inte ge personliga instruktioner under aktivt matchspel. Ledare ger instruktioner under spelstopp och pausvila.
Att ge feedback mellan spelare	genom att uppmuntra och guida i kommunikation med fokus på positiv feedback och konstruktiv kritik.

Söderköpings IK

Söderköpings IK



2004

SpelarUtbildningsPlan

Nivå 2

9-12 år

Nivå 2 – Lära för att träna

Träningsriktlinjer Nivå 2

Här nedan följer riktlinjer för hur mycket vi tränar, och av vad, i de olika nivåerna.

9-12 år – 3 timmar i veckan vid två tillfällen

20% - fysiologi

40% - teknikträning

40% - spel / spelövning

- Spel sker 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3 och 4 mot 4

Vi utvecklar spelare, inte lag

Fokus under träning och match ska alltid vara enskilde spelarens utveckling och prestation. Prestation är alltid viktigare än resultat. En bra prestation bygger på spelarnas förmåga att använda sig av de färdigheter som tränats i det aktuella temat.

Match är veckans roligaste träning. I matchen kopplar vi in det aktuella temats färdigheter. Som ledare vill vi se att spelarna och laget visar upp de förmågor och färdigheter vi tränat på i det aktuella temat. Antalet mål, gjorda eller insläppta, representerar inte vilken prestation laget gjort för att visa på de färdigheter som tränats i temat.

Tränarstil för nivån

- Positiv feedback och uppmuntran
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra

Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Positioner under spelträning
- Små ytor
- Antal tränare per barn 1/8
- Högst 4 v4 i småspel
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Teman

Vi tränar i teman. Teman är en period av 3 där en eller ett fåtal färdigheter är i fokus. Ledarna tar fram övningar ur SIK's övningsbank, där det finns möjlighet att lyfta fram det aktuella temats färdigheter. Under träningarna är det temats färdigheter vi instruerar i och berömmar, även om andra färdigheter används i samband med övningarna.

Vecka 1: introduktion

Vecka 2: Inläring

Vecka 3: Utveckling

Tema 9 år

	Individuella färdigheter	Lagfärdigheter	Grundförutsättning
v. 3-5	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 6-8	Skjuta Finta		
v. 9-11	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 12-14	Skjuta Finta		
v. 15-17	Driva/riktningsförändringar Bryta/ta bollen	Försvarssida Direkt återerövring	
v. 18-20	Skjuta Finta		
v. 21-23	Fritt		
v. 32-34	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 35-37	Skjuta Finta		
v. 38-40	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 41-43	Skjuta Finta		
v. 44-46	Driva/riktningsförändringar Bryta/ta bollen	Försvarssida Direkt återerövring	
v. 47-49	Skjuta Finta		

Tema 10 år

	Individuella färdigheter	Lagfärdigheter	Grundförutsättning
v. 3-5	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 6-8	Skjuta Finta		
v. 9-11	Passning Medtagning		Spelbarhet Spelavstånd
v. 12-14	Pressa Bryta/ta bollen	Direkt återerövring Försvarssida	
v. 15-17	Driva/riktningsförändringar Vändningar	Def. Omställning	
v. 18-20	Skjuta Finta	Uppflyttning	
v. 21-23	Passning Medtagning	Väggspel	Spelbarhet Spelavstånd
v. 32-34	Skjuta Finta		
v. 35-37	Passning Medtagning	Försvarssida	
v. 38-40	Pressa Bryta/ta bollen		Spelbarhet Spelavstånd
v. 41-43	Driva/riktningsförändringar Finta	Direkt återerövring Def. Omställning	
v. 44-46	Passning Skjuta		
v. 47-49	Passning Medtagning	Väggspel	Spelbarhet Spelavstånd

Tema 11 år

	Individuella färdigheter	Lagfärdigheter	Grundförutsättning
v. 3-5	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 6-8	Skjuta Finta	Försvarssida	
v. 9-11	Passning Medtagning		Spelbarhet Spelavstånd
v. 12-14	Pressa Täcka	Dir. återerövring Def. Omställning	
v. 15-17	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 18-20	Skjuta Finta	Uppflyttning	
v. 21-23	Passning Medtagning	Väggspel	Spelbarhet Spelavstånd
v. 32-34	Skjuta Finta	Försvarssida	
v. 35-37	Passning Medtagning		Spelbarhet Spelavstånd
v. 38-40	Pressa Täcka	Dir. återerövring Def. Omställning	
v. 41-43	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 44-46	Skjuta Finta	Uppflyttning	
v. 47-49	Passning Medtagning	Väggspel	Spelbarhet Spelavstånd

Tema 12 år

	Individuella färdigheter	Lagfärdigheter	Grundförutsättning
v. 3-5	Driva/riktningsförändringar Vändningar	Överlapp	
v. 6-8	Avsluta Finta	Försvarssida	
v. 9-11	Passning Medtagning	Väggspel	Spelbarhet Spelavstånd
v. 12-14	Pressa Täcka	Dir. återerövring Def. Omställning	
v. 15-17	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 18-20	Avsluta Finta	Uppflyttning	
v. 21-23	Passning Medtagning	Spelvändning	Spelbarhet Spelbredd
v. 32-34	Avsluta Passa	Överlapp	
v. 35-37	Passning Medtagning	Väggspel	Spelbarhet Spelavstånd
v. 38-40	Pressa Täcka	Dir. återerövring Def. Omställning	
v. 41-43	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 44-46	Avsluta Finta	Uppflyttning	
v. 47-49	Passning Medtagning	Spelvändning	Spelbredd Spelavstånd

Individuella färdigheter - Anfall

Teknik	9 år	10 år	11 år	12 år
Driva / Riktningsförändringar				
Improviserat	x	x	x	x
Vrist	x	x	x	x
Insida	x	x	x	x
Utsida	x	x	x	x
Start/stopp	x	x	x	x
Vändningar				
Improviserat	x	x	x	x
Insida	x	x	x	x
Utsida	x	x	x	x
Sula	x	x	x	x
Skjuta				
Improviserat	x	x	x	x
Vrist	x	x	x	x
Insida	x	x	x	x
Volley	x	x	x	x
Utsida				x
Finta				
Improviserat	x	x	x	x
Kroppsfint	x	x	x	x
Överstegsfint	x	x	x	x
Skottfint / Passningsfint		x	x	x
Medtagning				
Improviserat	x	x	x	x
Insida	x	x	x	x
Utsida		x	x	x
Nedtagning			x	x
Passning				
Improviserat	x	x	x	x
Insida	x	x	x	x
Utsida		x	x	x
Vrist				x
Nicka				
Nicka utan hopp				x
Nicka med hopp				x

Individuella färdigheter - Försvar

Försvarsteknik	9 år	10 år	11 år	12 år
Bryta / Ta bollen	x	x	x	x
Försvarssida	x	x	x	x
Pressa		x	x	x
Markera				x
Täcka			x	x

Individuella färdigheter - Målvakt

Målvakt	9 år	10 år	11 år	12 år
MV Fånga	x	x	x	x
MV Rulla bollen	x	x	x	x
MV Kasta bollen	x	x	x	x
MV Kasta sig		x	x	x
MV Utspark				

Lagfärdigheter

Grundförutsättningar	9 år	10 år	11 år	12 år
Spelbarhet	x	x	x	x
Spelavstånd		x	x	x
Speldjup				
Spelbredd				x
Anfallsmetoder				
Överlappning				x
Väggspel		x	x	x
Uppflyttning / retirering		x	x	x
Djupledsspel				
Spelvändning				x
Offensiv omställning				
Inlägg				
Försvarsspel				
Defensiv omställning		x	x	x
Direkt återerövring	x	x	x	x
Överflyttning /centrering				
Fasta situationer				

Fysiologi

Fysiologi	9 år	10 år	11 år	12 år
Grundläggande färdigheter	x			
Koordination	x	x	x	x
Snabbhet	x	x	x	x
Perception	x	x	x	x
Styrka	x	x	x	x
Uthållighet				x
Knäkontroll	x	x	x	x

Psykologi

Psykologi	9 år	10 år	11 år	12 år
Uppleva egen kompetens	x	x	x	x
Känsla av att kunna påverka	x	x	x	x
Tillhörighet i gruppen	x	x	x	x
Göra sitt bästa	x	x	x	x
Jämföra med sig själv	x	x	x	x
Fatta egna beslut på planen	x	x	x	x
Positiv feedback mellan spelare	x	x	x	x
Utöva egen kontroll				x
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer				x

Hur vi tränar förmågor och färdigheter

"Så snabbt du kan – så långsamt som du behöver"

Allmän progression i teknikträning:

1. Stillastående isolerad teknik
 2. Isolerad teknik i rörelse
 3. Teknik i rörelse med passivt motstånd
 4. Teknik i rörelse med aktivt motstånd
- All teknikträning med bollen vid fötterna tränas med både höger och vänster fot.
 - Spel sker med koner, småmål eller 7-mannamål.

Individuella anfallsfärdigheter

Driva / Riktningsförändra

Mål:	Att spelaren kan driva och riktningsförändra i maximal fart och på små ytor med god kontroll.
Improviserat:	Utan instruktion, ta bollen från A till B.
Vrist:	Grunden för att driva korrekt och få ett naturligt löpsteg. Vinkla ned tårna och lyft upp hälen. För bollen framåt med vristen/ovansidan av foten. Uppmuntra många små touch, ideellt en touch för varje stegsättning med den drivande foten.
Insida/ Utsida:	Vid riktningsförändringar lär vi oss använda de olika sidorna av foten för att styra bollen åt olika håll.
Start/stop:	Vi tränar på att stanna och starta bollen (inklusive eventuell riktningsförändring) med olika delar av foten.

Vändningar

Mål:	Att spelaren på ett kontrollerat och medvetet sätt använder sig av vändningar för att ta sig bort från motståndare och in i öppna ytor eller för att skydda bollen.
Improviserat:	Utan instruktion. Spelaren vänder på det sätt den finner enklast och effektivt.
Insida/Utsida/Sula	Vi tränar att vända med fotens olika ytor.

Skjuta

Mål:	Att spelaren med god teknik kan skjuta med både kraft och precision i olika lägen.
Improviserat:	Utan instruktion. Spelaren skjuter så som den finner enklast och effektivast.
Vrist:	Vi tränar tillslag med vrist. - Vi tränar tillslagsteknik på stillaliggande boll. Instruera i fotens vinkling (snett nedåt med "låst" ankel) och stödjebenets placering (Fot och knä i höjd med bollen). - Vi tränar tillslag på rullande boll.
Insida:	Vi tränar tillslag med insidan av foten.
Volley:	Vi tränar hel- och halvvolley, samt tillslag med fotens olika delar.
Utsida:	Vi tränar skott med fotens utsida.

Finta

Mål:	Att spelaren på ett effektivt sätt ska kunna använda sig av en uppsättning grundläggande finter för att skapa tid och yta åt sig själv, samt ta sig förbi motståndare i en 1 mot 1 situation.
Improviserat:	Utan instruktion. Spelaren fintar på det sätt hen finner effektivt.
Finter:	Vi tränar följande finter: - Kroppsfint - Överstegsfint - Skott/passningsfint

Medtagning

Mål:	Att spelarens kan ta emot, och med sin första touch kontrollera och styra bollen, både ut med marken och i luften, så som krävs i den givna situationen.
Improviserat:	Utan instruktion. Spelaren tar emot bollen på det sätt som faller sig mest naturligt.
Insida:	Vi tränar på att ta emot, och ta med bollen med de båda fötternas insidor.
Utsida:	Vi tränar på att ta emot, och ta med bollen med de båda fötternas utsidor.
Nedtagning:	Vi tränar på att ta ned bollen ur luften med: - Lår - Bröst - Fot

Nivå 1-3: Vi instruerar och tränar på att mottagaren har en "öppen kroppshållning" och tar emot med "offensiv fot" för att ha så stor del av spelytan i sin synvinkel som möjligt, och för att på enklast sätt bli rättvänd.

Passning

Mål: Att spelaren med väl avvägd kraft och precision kan slå passningar på marken och i luften med båda fötternas olika delar.

Insida: Vi tränar på att slå passningar med fotens insida/vredsida.

Vrist: Vi tränar på att slå passningar med vristen.

Utsida: Vi tränar på att slå passningar med fotens utsida.

Nicka

Mål: Att spelaren med god teknik kan använda sig av huvudspel både defensivt som offensivt.

Nick utan hopp: Vi tränar på att nicka med båda fötterna i marken.

Nick med hopp: Vi tränar på att gå upp i luften för att nicka.

Individuella försvarsfärdigheter

Bryta / Ta bollen

Mål: Att spelaren med god teknik och förståelse ska kunna bryta motståndarnas spel och erövra bollen.

Nivå 2: Vi tränar på att gå in i närkamp, samt hur man tacklas på ett korrekt sätt.

Försvvarssida

Mål: Att spelarna med ansträngning alltid jobbar för att ligga på rätt sida om bollen och bollhållaren i försvarsspelet.

Nivå 2: Hela laget försvarar. Vi uppmuntrar spelarna att delta i försvarsspelet genom att placera sig själva i försvarssida utifrån de positioner de har på planen.

Pressa:

Mål: Att spelaren på ett korrekt sätt kan sätta press på bollhållaren, samt avgöra när, var och hur hen ska göra det.

Nivå 2: Vi tränar på tekniken för att sätta press på bollhållaren.

- Armslängd avstånd
- Låg tyngdpunkt
- Styr motståndaren mot den svagare foten eller bort från farliga ytor.
- Avvakta och bryt när motståndaren har som minst kontroll på bollen.

Olika sorters press:

- Markeringspress / fördröjning: intentionen är inte att vinna bollen utan skära av passningsvägar och krympa ytorna för motståndarna för att fördröja deras speluppbyggnad och ge det egna laget tid att organisera sig i försvaret.
- Full press: Att gå in med intentionen att vinna bollen i en närkamp.

Markera

Mål: Att spelaren på ett korrekt sätt kan markera en motståndare utifrån sin placering på planen.

Nivå 2: Vi tränar på att markera en motståndare genom att ligga på rätt avstånd och i försvarssida.

Täcka

Mål: Att spelaren vet hur hen ska ligga i sin position för att täcka och ge understöd till medspelaren närmast bollhållaren, samt hur man placerar sig för att täcka ytor.

Nivå 2: Vi tränar på att spelaren placerar sig på korrekt avstånd från spelaren som går upp i press.

Lagfärdigheter

Lagfärdigheter tränas i spelövningar och match.

Grundförutsättningar

Spelbarhet

Mål: Att spelarna på ett medvetet sett arbetar för att hela tiden vara spelbar för bollhållande medspelare, och att de positionerar sig i ytor och vinklar som kan utnyttjas i det offensiva passningsspelet.

Nivå 2: Vi tränar på att inte hamna i passningsskugga, samt specifika rörelser som skapar ytor på spelplanen.

Spelavstånd

Offensivt mål: Att spelarna i sina respektive positioner och lagdelar på ett effektivt sätt kan bedöma på vilket avstånd man bör ge understöd till bollhållaren.

Nivå 2: Vi tränar på att avgöra skillnaden och effekten av kortpassning och långpassning.

Anfallsmetoder

Väggspel

Mål: Att laget på ett effektivt sätt använder sig av väggpassningsspel i både det offensiva och defensiva spelet.

Nivå 2: Vi tränar på väggpassningar och efterföljande rörelse/positionsbyte.

Uppflyttning

Mål: Att laget som helhet, samt lagdelarna, på ett effektivt sätt kan flytta upp i planen för att behålla ett bra avstånd mellan medspelarna i anfallsspelet, eller i en hög press.

Nivå 2: Hela laget anfaller. Vi uppmanar spelarna som inte spelar i en naturligt offensiv position att våga kliva upp i planen för att delta i anfallsspelet.

Försvvarsspel

Defensiv omställning

Mål: Att laget kan agera och organisera sig korrekt i omställningen mellan anfallsspel till försvvarsspel.

Nivå 2: Hela laget försvarar. Vi uppmanar spelarna att "jobba hem" utefter sina positioner och ta de nödvändiga defensiva löpningarna för att förhindra motståndarnas offensiva omställning.

Direkt återerövring

Mål: Att spelarna instinktivt ska agera för att snabbt ta tillbaka bollen efter att de förlorat den.

Nivå 2: Vi uppmanar spelarna att själva ta tillbaka bollen under de första 6 sekunderna efter att de tappat bollen.

Fysiologi

Koordination

Mål: Att spelarens ska ha en funktionell koordination, kroppsligt och visuellt.

Nivå 1-3: Vi tränar:

- Rytmt
- Rumsorientering
- Öga-hand, öga-fot –koordination

Snabbhet

Mål: Att spelaren ska maximera sin snabbhet, kroppsligt och reaktionsmässigt.

Nivå 1-3: Vi tränar:

- Reaktion
- Frekvens
- Acceleration

Perception

Mål: Att spelaren använder sin perception (balans, syn och hörsel) för att läsa av spelet och göra korrekta bedömningar och aktioner utifrån detta.

Nivå 2-3: Vi tränar spelarens förmåga att läsa av spelplanen genom syn och hörsel. Vi gör det genom att uppmuntra och träna på att lyfta blicken från bollen och att se sig om för att "scanna" med- och motspelare runt omkring sig. Vi tränar även på att på kommunicera med medspelare verbalt och visuellt.

Styrka

Mål: Att spelaren har en funktionell och allsidig grundstyrka.

Nivå 2-3: Vi tränar allsidig grundstyrka med fokus på bålstabilitet och explosivitet.

Rörlighet

Mål: Att spelaren har en funktionell rörlighet.

Nivå 2-3: Vi tränar dynamisk rörlighet genom specifika övningar.

Knäkontroll

Mål: Att förebygga knäskador i största möjliga utsträckning.

Nivå 2-3: Vi tränar övningar från Knäkontroll + med regelbundenhet (2-4 ggr i månaden).

Vi strävar efter att få spelaren att:

Uppleva egen kompetens

genom att låta spelaren känna att hen klarar av övningar och moment inom träning och match.

Ha känslan av att kunna påverka

genom att låta spelarna ha inflytande över moment i träning, match och lagaktiviteter.

Känna tillhörighet i gruppen

genom att aktivt arbeta med lagets gruppdynamik genom samarbetsövningar eller övningar där alla spelares medverkan är lika viktig. Samt att som ledare hela tiden verka för en inkluderande tränings- och tävlingsmiljö

Göra sitt bästa

genom att uppmuntra och visa att prestation alltid går före resultat.

Jämföra med sig själv

genom att prioritera spelarens personliga utveckling i ord och handling.

Fatta egna beslut på planen

genom att inte ge personliga instruktioner under aktivt matchspel. Ledare ger instruktioner under spelstopp och pausvila.

Att ge feedback mellan spelare

genom att uppmuntra och guida i kommunikation med fokus på positiv feedback och konstruktiv kritik.

Utöva egen kontroll

genom att låta spelarna ta ansvar för moment inom träning, match och lagaktiviteter.

Lära och förstå individuella psykologiska faktorer

genom att låta spelarna reflektera och utvärdera sin egen prestation i träning och match.

Söderköpings IK

Söderköpings IK



2004

SpelarUtbildningsPlan

Nivå 3 12-16 år

NIVÅ 4 17-19 år

Nivå 3 – Träna för att lära

Träningsriktlinjer Nivå 3

Här nedan följer riktlinjer för hur mycket vi tränar, och av vad, i de olika nivåerna.

12-16 år – 3 timmar i veckan vid två tillfällen.
Ytterligare 1,5 timme vid ett tillfälle när möjlighet finns.

20% - fysiologi

40% - teknikträning

40% - spel / spelövning

- Spel sker med högst 7 mot 7

Vi utvecklar spelare, inte lag

Fokus under träning och match ska alltid vara den enskilde spelarens utveckling och prestation. Prestation är alltid viktigare än resultat. En bra prestation bygger på spelarnas förmåga att använda sig av de färdigheter som tränats i det senaste temat.

Match är veckans roligaste träning. I matchen kopplar vi in det aktuella temats färdigheter. Som ledare vill vi se att spelarna och laget visar upp de förmågor och färdigheter vi tränat på i det aktuella temat. Antalet mål, gjorda eller insläppta, representerar inte vilken prestation laget gjort för att visa på de färdigheter som tränats i temat.

Tränarstil för nivå

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande

Träningen karaktäriseras av

- Små och stora ytor
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvalitet
- Positioner under spelträning
- Antal tränare/spelare = 1/10
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Teman

Vi tränar i teman. Teman är en period av 3 där en eller ett fåtal färdigheter är i fokus. Ledarna tar fram övningar ur SIK's övningsbank, där det finns möjlighet att lyfta fram det aktuella temats färdigheter. Under träningarna är det temats färdigheter vi instruerar i och berömmar, även om andra färdigheter används i samband med övningarna.

Vecka 1: introduktion

Vecka 2: Inläring

Vecka 3: Utveckling

Tema 12 år

	Individuella färdigheter	Lagfärdigheter	Grundförutsättning
v. 3-5	Driva/riktningsförändringar Vändningar	Överlapp	
v. 6-8	Avsluta Finta	Försvarssida	
v. 9-11	Passning Medtagning	Väggspel	Spelbarhet Spelavstånd
v. 12-14	Pressa Täcka	Dir. återerövning Def. Omställning	
v. 15-17	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 18-20	Avsluta Finta	Uppflyttning	
v. 21-23	Passning Medtagning	Spelvändning	Spelbarhet Spelbredd
v. 32-34	Avsluta Passa	Överlapp	
v. 35-37	Passning Medtagning	Väggspel	Spelbarhet Spelavstånd
v. 38-40	Pressa Täcka	Dir. återerövring Def. Omställning	
v. 41-43	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 44-46	Avsluta Finta	Uppflyttning	
v. 47-49	Passning Medtagning	Spelvändning	Spelbredd Spelavstånd

Tema 13 år

	Individuella färdigheter	Lagfärdigheter	Grundförutsättning
v. 3-5	Driva/riktningsförändringar Vändningar	Överlapp	
v. 6-8	Avslut Finta	Försvarssida	
v. 9-11	Passning Medtagning	Djupledsspel	Speldjup Spelavstånd
v. 12-14	Pressa Markera	Def. Omställning Överflyttning	
v. 15-17	Driva/riktningsförändringar Vända		
v. 18-20	Avslut Passa	Inlägg	
v. 21-23	Passning Medtagning	Spelvändning	Spelbredd Spelbarhet
v. 32-34	Avslut Finta	Försvarssida	
v. 35-37	Passning Medtagning	Djupledsspel	Speldjup Spelbarhet
v. 38-40	Pressa Markera	Def. Omställning Överflyttning	
v. 41-43	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 44-46	Avslut Passa	Inlägg	
v. 47-49	Passning Medtagning	Spelvändning	Spelbredd

Tema 14 år

	Individuella färdigheter	Lagfärdigheter	Grundförutsättning
v. 3-5	Driva/riktningsförändringar Vändningar	Överlapp	
v. 6-8	Avslut Finta	Försvarssida	
v. 9-11	Passning Medtagning	Djupledsspel	Speldjup Spelavstånd
v. 12-14	Pressa Markera	Def. Omställning Överflyttning	
v. 15-17	Driva/riktningsförändringar Vända		
v. 18-20	Avslut Passa	Inlägg	
v. 21-23	Passning Medtagning	Spelvändning	Spelbredd Spelbarhet
v. 32-34	Avslut Finta	Försvarssida	
v. 35-37	Passning Medtagning	Djupledsspel	Speldjup Spelbarhet
v. 38-40	Pressa Markera	Def. Omställning Överflyttning	
v. 41-43	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 44-46	Avslut Passa	Inlägg	
v. 47-49	Passning Medtagning	Spelvändning	Spelbredd

Tema 15-16år

	Individuella färdigheter	Lagfärdigheter	Grundförutsättning
v. 3-5	Driva/riktningsförändringar Vändningar	Överlapp	
v. 6-8	Avslut Finta	Försvarssida	
v. 9-11	Passning Medtagning	Djupledsspel	Speldjup Spelavstånd
v. 12-14	Pressa Markera	Def. Omställning Överflyttning	
v. 15-17	Driva/riktningsförändringar Vända		
v. 18-20	Avslut Passa	Inlägg	
v. 21-23	Passning Medtagning	Spelvändning	Spelbredd Spelbarhet
v. 32-34	Avslut Finta	Försvarssida	
v. 35-37	Passning Medtagning	Djupledsspel	Speldjup Spelbarhet
v. 38-40	Pressa Markera	Def. Omställning Överflyttning	
v. 41-43	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 44-46	Avslut Passa	Inlägg	
v. 47-49	Passning Medtagning	Spelvändning	Spelbredd

Tema 17-19år

Tema		Lagfärdigheter	Grundförutsättning
v. 3-5	1 vs 1		
	Driva, vända, finta, pressa, bryta		
v. 6-8	1 vs 1		
	Driva, vända, finta, pressa, bryta		
v. 9-11	Försvarsspel	Def omställning Överflyttning Fasta situationer	
	Försvarssida, täcka markera		
v. 12-14	Anfallsspel	Överlapp Väggspel Spelvändning	Spelbarhet Spelavstånd Spelbredd
	Passning, medtagning		
v. 15-17	Avslut	Inlägg	
	Skjuta, Nicka		
v. 18-20	Anfallsspel	Djupledsspel Offensiv omställning Uppflyttning	Spelbarhet Spelavstånd Speldjup
	Passning, medtagning		
v. 21-23	Anpassat/fritt		
v. 30-33	1 vs 1		
	Driva, vända, finta, pressa, bryta		
v. 34-36	Försvarsspel	Def omställning Överflyttning Fasta situationer	
	Försvarssida, täcka markera		
v. 37-39	Anfallsspel	Djupledsspel Offensiv omställning Uppflyttning	Spelbarhet Spelavstånd Speldjup
	Passning, medtagning		
v.42 -44	Anfallsspel	Överlapp Väggspel Spelvändning	Spelbarhet Spelavstånd Spelbredd
	Passning, medtagning		
v. 45 - 48	Avslut	Inlägg Djupledsspel	
	Skjuta, Nicka		

Individuella färdigheter - Anfall

Teknik	12 år	13 år	14år	15 år	16 år
Driva / Riktningsförändringar					
Improviserat	x	x	x	x	x
Vrist	x	x	x	x	x
Insida	x	x	x	x	x
Utsida	x	x	x	x	x
Start/stopp	x	x	x	x	x
Vändningar					
Improviserat	x	x	x	x	x
Insida	x	x	x	x	x
Utsida	x	x	x	x	x
Sula	x	x	x	x	x
Skjuta					
Improviserat	x	x	x	x	x
Vrist	x	x	x	x	x
Insida	x	x	x	x	x
Volley	x	x	x	x	x
Utsida			x	x	x
Finta					
Improviserat	x	x	x	x	x
Kroppsfint	x	x	x	x	x
Överstegsfint	x	x	x	x	x
Skottfint / Passningsfint	x	x	x	x	x
Medtagning					
Improviserat	x	x	x	x	x
Insida	x	x	x	x	x
Utsida	x	x	x	x	x
Nedtagning	x	x	x	x	x
Passning					
Improviserat	x	x	x	x	x
Insida	x	x	x	x	x
Utsida	x	x	x	x	x
Vrist	x	x	x	x	x
Nicka					
Nicka utan hopp	x	x	x	x	x
Nicka med hopp	x	x	x	x	x

Individuella färdigheter - Försvar

Försvarsteknik	12 år	13 år	14år	15 år	16 år
Bryta / Ta bollen	x	x	x	x	x
Försvarssida	x	x	x	x	x
Pressa	x	x	x	x	x
Markera	x	x	x	x	x
Täcka	x	x	x	x	x

Lagfärdigheter

Grundförutsättningar	12 år	13 år	14år	15 år	16 år
Spelbarhet	x	x	x	x	x
Spelavstånd	x	x	x	x	x
Speldjup		x	x	x	x
Spelbredd	x	x	x	x	x
Anfallsmetoder					
Överlappning	x	x	x	x	x
Väggspel	x	x	x	x	x
Uppflyttning	x	x	x	x	x
Djupledsspel		x	x	x	x
Spelvändning	x	x	x	x	x
Offensiv omställning		x	x	x	x
Inlägg		x	x	x	x
Försvarsspel					
Defensiv omställning	x	x	x	x	x
Direkt återerövring	x	x	x	x	x
Överflyttning		x	x	x	x
Fasta situationer			x	x	x

Fysiologi

Fysiologi	12 år	13 år	14år	15 år	16 år
Grundläggande färdigheter					
Koordination	x	x	x	x	x
Snabbhet	x	x	x	x	x
Perception	x	x	x	x	x
Styrka	x	x	x	x	x
Uthållighet	x	x	x	x	x
Knäkontroll	x	x	x	x	x

Psykologi

Psykologi	12 år	13 år	14år	15 år	16 år
Uppleva egen kompetens	x	x	x	x	x
Känsla av att kunna påverka	x	x	x	x	x
Tillhörighet i gruppen	x	x	x	x	x
Göra sitt bästa	x	x	x	x	x
Jämföra med sig själv	x	x	x	x	x
Fatta egna beslut på planen	x	x	x	x	x
Positiv feedback mellan spelare	x	x	x	x	x
Utöva egen kontroll	x	x	x	x	x
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	x	x	x	x	x

Hur vi tränar förmågor och färdigheter

"Så snabbt du kan – så långsamt som du behöver"

Allmän progression i teknikträning:

1. Stillastående isolerad teknik
 2. Isolerad teknik i rörelse
 3. Teknik i rörelse med passivt motstånd
 4. Teknik i rörelse med aktivt motstånd
- All teknikträning med bollen vid fötterna tränas med både höger och vänster fot.
 - Spel sker med koner, småmål eller 9-mannamål fram till 14 år. Därefter på 11-mannamål.

Individuella anfallsfärdigheter

Driva / Riktningsförändra

Mål:	Att spelaren kan driva och riktningsförändra i maximal fart och på små ytor med god kontroll.
Improviserat:	Utan instruktion, ta bollen från A till B.
Vrist:	Grunden för att driva korrekt och få ett naturligt löpsteg. Vinkla ned tårna och lyft upp hälen. För bollen framåt med vristen/ovansidan av foten. Uppmuntra många små touch, ideellt en touch för varje stegsättning med den drivande foten.
Insida/ Utsida:	Vid riktningsförändringar lär vi oss använda de olika sidorna av foten för att styra bollen åt olika håll.
Start/stop:	Vi tränar på att stanna och starta bollen (inklusive eventuell riktningsförändring) med olika delar av foten.

Vändningar

Mål:	Att spelaren på ett kontrollerat och medvetet sätt använder sig av vändningar för att ta sig bort från motståndare och in i öppna ytor eller för att skydda bollen.
Improviserat:	Utan instruktion. Spelaren vänder på det sätt den finner enklast och effektivt.
Insida/Utsida/Sula	Vi tränar att vända med fotens olika ytor.

Skjuta

Mål:	Att spelaren med god teknik kan skjuta med både kraft och precision i olika lägen.
Improviserat:	Utan instruktion. Spelaren skjuter så som den finner enklast och effektivast.
Vrist:	Vi tränar tillslag med vrist. - Vi tränar tillslagsteknik på stillaliggande boll. Instruera i fotens vinkling (snett nedåt med "låst" ankel) och stödjebenets placering (Fot och knä i höjd med bollen). - Vi tränar tillslag på rullande boll.
Insida:	Vi tränar tillslag med insidan av foten.
Volley:	Vi tränar hel- och halvolley, samt tillslag med fotens olika delar.
Utsida:	Vi tränar skott med fotens utsida.

Finta

Mål:	Att spelaren på ett effektivt sätt ska kunna använda sig av en uppsättning grundläggande finter för att skapa tid och yta åt sig själv, samt ta sig förbi motståndare i en 1 mot 1 situation.
Improviserat:	Utan instruktion. Spelaren fintar på det sätt hen finner effektivt.
Finter:	Vi tränar följande finter: - Kroppsfint - Överstegsfint - Skott/passningsfint

Medtagning

Mål:	Att spelarens kan ta emot, och med sin första touch kontrollera och styra bollen, både ut med marken och i luften, så som krävs i den givna situationen.
Improviserat:	Utan instruktion. Spelaren tar emot bollen på det sätt som faller sig mest naturligt.
Insida:	Vi tränar på att ta emot, och ta med bollen med de båda fötternas insidor.
Utsida:	Vi tränar på att ta emot, och ta med bollen med de båda fötternas utsidor.
Nedtagning:	Vi tränar på att ta ned bollen ur luften med: - Lår - Bröst - Fot
Nivå 1-3:	Vi instruerar och tränar på att mottagaren har en "öppen kroppshållning" och tar emot med "offensiv fot" för att ha så stor del av spelytan i sin synvinkel som möjligt, och för att på enklast sätt bli rättvänd.

Passning

Mål:	Att spelaren med väl avvägd kraft och precision kan slå passningar på marken och i luften med båda fötternas olika delar.
Insida:	Vi tränar på att slå passningar med fotens insida.
Vrist:	Vi tränar på att slå passningar med vristen.
Utsida:	Vi tränar på att slå passningar med fotens utsida.

Nicka

Mål:	Att spelaren med god teknik kan använda sig av huvudspel både defensivt och offensivt.
Nick utan hopp:	Vi tränar på att nicka med båda fötterna i marken.
Nick med hopp:	Vi tränar på att gå upp i luften för att nicka.

Individuella försvarsfärdigheter

Bryta / Ta bollen

Mål:	Att spelaren med god teknik och förståelse ska kunna bryta motståndarnas spel och erövra bollen.
Nivå 3:	Vi tränar på tacklingar och att göra korrekta bedömningar när/var och hur tacklingen ska ske.

Försvarsida

Mål:	Att spelarna med ansträngning alltid jobbar för att ligga på rätt sida om bollen och bollhållaren i försvarsspelet.
Nivå 3:	Rätt spelare försvarar. Vi tränar på att spelarna placerar sig i försvarssida utifrån de positioner de har på planen och vid specifika situationer (inkast, frisparkar, hörnor).

Pressa:

Mål:	Att spelaren på ett korrekt sätt kan sätta press på bollhållaren, samt avgöra när, var och hur hen ska göra det.
Nivå 3:	Vi tränar pressteknik, samt presstriggers och olika sorters press. Presstriggers: - Dålig touch av bollhållaren - Bollhållaren är felvänd

- Dålig pass, eller pass i luften till bollhållaren

Olika sorters press:

- Markeringspress / fördröjning: intentionen är inte att vinna bollen utan skära av passningsvägar och krympa ytorna för motståndarna för att fördröja deras speluppbyggnad och ge det egna laget tid att organisera sig i försvaret.
- Full press: Att gå in med intentionen att vinna bollen i en närkamp.

Markera

Mål: Att spelaren på ett korrekt sätt kan markera en motståndare utifrån sin placering på planen.

Nivå 3: Vi tränar på att spelarna markerar motståndare utifrån de positioner de har på planen, samt att hen kan avgöra när man bör använda sig av närmarkering eller avståndsmarkering

- Närmarkering: Att befinna sig så nära en motspelare att den som markerar direkt kan bryta en passning eller vinna bollen av motspelaren.
- Avståndsmarkering: Att befinna sig på försvarssidan om en motspelare, men inte så nära att den som markerar utsätter sig själv för risken att bli passerad.

Täcka

Nivå 3: Vi tränar på att spelaren placerar sig på korrekt avstånd från spelaren som går upp i press, samt att täcka ytor längre bort från bollhållaren.

Lagfärdigheter

Lagfärdigheter tränas i spelövningar och match.

Grundförutsättningar

Spelbarhet

- Mål: Att spelarna på ett medvetet sett arbetar för att hela tiden vara spelbar för bollhållande medspelare, och att de positionerar sig i ytor och vinklar som kan utnyttjas i det offensiva passningsspelet.
- Nivå 3: Vi tränar koordinerade rörelser mellan fler spelare för att skapa ytor åt laget och friställa spelare i det offensiva spelet, samt hur man utnyttjar ytorna mellan motståndarnas lagdelar.

Spelavstånd

- Offensivt mål: Att spelarna i sina respektive positioner och lagdelar på ett effektivt sätt kan bedöma på vilket avstånd man bör ge understöd till bollhållaren.
- Nivå 3: Vi tränar på hur olika avstånd mellan olika positioner påverkar spelet, och hur vi utnyttjar spelavståndet mellan dessa för att skapa ett effektivt offensivt passningsspel.
- Defensivt mål: Att spelarna i sina respektive positioner och lagdelar kan anpassa avståndet till med- och motspelare för att skapa ett effektivt och kompakt försvarsspel.
- Nivå 3: Vi tränar rörelser med lagdelarna för att krympa ytor för motståndarna.

Speldjup

- Offensivt mål: Att laget kan utnyttja offensivt speldjup för att skapa ett effektivt djupledsspel.
- Nivå 3: Vi tränar på hur de offensiva positionernas placering och rörelser kan användas för att kunna spela bollen "uppåt" i planen.
- Defensivt mål: Att laget kan utnyttja defensivt speldjup för att behålla bollen inom laget och skapa möjlighet till spelvändningar
- Nivå 3: Vi tränar på hur de defensiva positionernas placering och rörelser kan användas för att på ett säkert sätt kunna spela bollen "hemåt" i planen.

Spelbredd

- Mål:** Att laget kan utnyttja planens bredd för att skapa ett effektivt anfallsspel och kontrollera bollen.
- Nivå 3:** Vi tränar på hur ytterpositionernas placering och rörelser kan användas för att utnyttja planen och lagets bredd i anfallsspelet.

Anfallsmetoder

Överlappning

- Mål:** Att laget och spelarna på ett effektivt sätt kan använda sig av överlappningar i det offensiva spelet.
- Nivå 3:** Vi tränar på överlappningar. Överlappande löpningar i olika positioner och delar av planen.

Väggspel

- Mål:** Att laget på ett effektivt sätt använder sig av väggpassningsspel i både det offensiva och defensiva spelet.
- Nivå 3:** Vi tränar på väggpassningar och hur de kan användas på planens olika delar.

Uppflyttning

- Mål:** Att laget som helhet, samt lagdelarna, på ett effektivt sätt kan flytta upp i planen för att behålla ett bra avstånd mellan medspelarna i anfallsspelet, eller i en hög press.
- Nivå 3:** Vi tränar på hur lagdelarna tillsammans flyttar upp i planen för att understödja varandra i anfallsspelet.

Djupledsspel

- Mål:** Laget kan på ett effektivt sätt spela bollen framåt mellan, och bakom motståndarnas lagdelar, samt att spelarna kan avgöra när det är läge att spela en avgörande passning.
- Nivå 3:** Vi tränar på att slå passningar och att ta löpningar, mellan motståndarnas lagdelar, samt på ytor bakom motståndarnas backlinje.

Spelvändning

- Mål:** Att laget på ett effektivt sätt kan använda sig av spelvändningar för att öppna upp motståndarnas försvar samt behålla bollen inom laget.
- Nivå 3:** Vi tränar på att förflytta bollen från ena långsidan till den andra på ett så snabbt, säkert och effektivt sätt som möjligt.

Offensiv omställning

- Mål: Att laget kan använda omställningen från försvarsspel till anfallsspel på ett effektivt sätt.
- Nivå 3: Vi tränar på hur laget agerar och organiserar sig i omställningen från försvar till anfall för att på bästa sätt utnyttja omställningsspelet.

Inlägg

- Mål: Att laget på ett effektivt sätt kan komma till inläggslägen, samt använda sig av inlägg som anfallsmetod.
- Nivå 3: Vi tränar på att slå inlägg från olika delar av planen, samt att ta avslut på dessa.

Försvarsspel

Defensiv omställning

- Mål: Att laget kan agera och organisera sig korrekt i omställningen mellan anfallsspel till försvarsspel.
- Nivå 3: Vi tränar på hur laget agerar och organiserar sig i omställningen från anfallsspel till försvarsspel för att på effektivaste sätt hindra motståndarnas speluppbyggnad.

Direkt återerövring

- Mål: Att spelarna instinktivt ska agera för att snabbt ta tillbaka bollen efter att de förlorat den.
- Nivå 3: Vi tränar på att erövra bollen direkt efter bolltapp under de första 6 sekunderna med hjälp av fler spelare utifrån spelarna och bollens position.

Överflyttning

- Mål: Att laget på ett organiserat sätt kan arbeta med att flytta över från långsida till långsida under försvarsspelet för att krympa ytorna för motståndarna.
- Nivå 3: Vi tränar på hur lagdelarna, och laget som helhet, flyttar över i sidled i försvarsspelet.

Fasta situationer

Hörnor

- Offensivt mål: Att laget kan utföra en eller ett par inövade hörnvarianter.
- Nivå 3: Vi övar på specifika rörelser i straffområdet, samt att slå offensiva hörnor från båda håll.
- Defensivt mål: Att laget kan organisera sig och agera korrekt vid defensiva hörnor.
- Nivå 3: Vi tränar på spelarnas positionering och agerande i försvarsspelet vid en defensiv hörna.

Frisparkar

- Offensivt mål: Att laget kan organisera sig vid både direkta och indirekta offensiva frisparkar.
- Nivå 3: Vi tränar på att slå frisparkar direkt på mål, eller in bakom motståndarnas backlinje.
- Defensivt mål: Att laget kan organisera sig korrekt och vid defensiva frisparkar.
- Nivå 3: Vi tränar på hur vi ställer upp en mur, samt markera motståndare på ett korrekt sätt.

Fysiologi

Koordination

- Mål: Att spelarens ska ha en funktionell koordination, kroppsligt och visuellt.
- Nivå 1-3: Vi tränar:
- Rytmer
 - Rumsorientering
 - Öga-hand, öga-fot –koordination

Snabbhet

- Mål: Att spelaren ska maximera sin snabbhet, kroppsligt och reaktionsmässigt.
- Nivå 1-3: Vi tränar:
- Reaktion
 - Frekvens
 - Acceleration

Perception

- Mål: Att spelaren använder sin perception (balans, syn och hörsel) för att läsa av spelet och göra korrekta bedömningar och aktioner utifrån detta.
- Nivå 2-3: Vi tränar spelarens förmåga att läsa av spelplanen genom syn och hörsel. Vi gör det genom att uppmuntra och träna på att lyfta blicken från bollen och att se sig om för att "scanna" med- och motspelare runt omkring sig. Vi tränar även på att på kommunicera med medspelare verbalt och visuellt.

Styrka

- Mål: Att spelaren har en funktionell och allsidig grundstyrka.
- Nivå 2-3: Vi tränar allsidig grundstyrka med fokus på bålstabilitet och explosivitet.

Rörlighet

- Mål: Att spelaren har en funktionell rörlighet.
- Nivå 2-3: Vi tränar dynamisk rörlighet genom specifika övningar.

Uthållighet

- Mål: Att spelaren har en god kondition för att klara de nivåer av uthållighet som en fotbollsmatch innebär.
- Nivå 3: Vi tränar aerob uthållighet framförallt genom spelövningar, men även genom specifika uthållighetsövningar.

Knäkontroll

- Mål: Att förebygga knäskador i största möjliga utsträckning.
- Nivå 2-3: Vi tränar övningar från Knäkontroll + med regelbundenhet (2-4 ggr i månaden).

Vi strävar efter att få spelaren att:

Uppleva egen kompetens

genom att låta spelaren känna att hen klarar av övningar och moment inom träning och match.

Ha känslan av att kunna påverka

genom att låta spelarna ha inflytande över moment i träning, match och lagaktiviteter.

Känna tillhörighet i gruppen

genom att aktivt arbeta med lagets gruppdynamik genom samarbetsövningar eller övningar där alla spelares medverkan är lika viktig. Samt att som ledare hela tiden verka för en inkluderande tränings- och tävlingsmiljö

Göra sitt bästa

genom att uppmuntra och visa att prestation alltid går före resultat.

Jämföra med sig själv

genom att prioritera spelarens personliga utveckling i ord och handling.

Fatta egna beslut på planen

genom att inte ge personliga instruktioner under aktivt matchspel. Ledare ger instruktioner under spelstopp och pausvila.

Att ge feedback mellan spelare

genom att uppmuntra och guida i kommunikation med fokus på positiv feedback och konstruktiv kritik.

Utöva egen kontroll

genom att låta spelarna ta ansvar för moment inom träning, match och lagaktiviteter.

Lära och förstå individuella psykologiska faktorer

genom att låta spelarna reflektera och utvärdera sin egen prestation i träning och match.