SPELARUTVECKLINGSPLAN

Barn- och ungdomsverksamheten från 5-19 år
- från spel med närmaste spelare till kollektivt spel med hela laget

4 000
SPELARE

3 000
POJKAR

1 000
FLICKOR

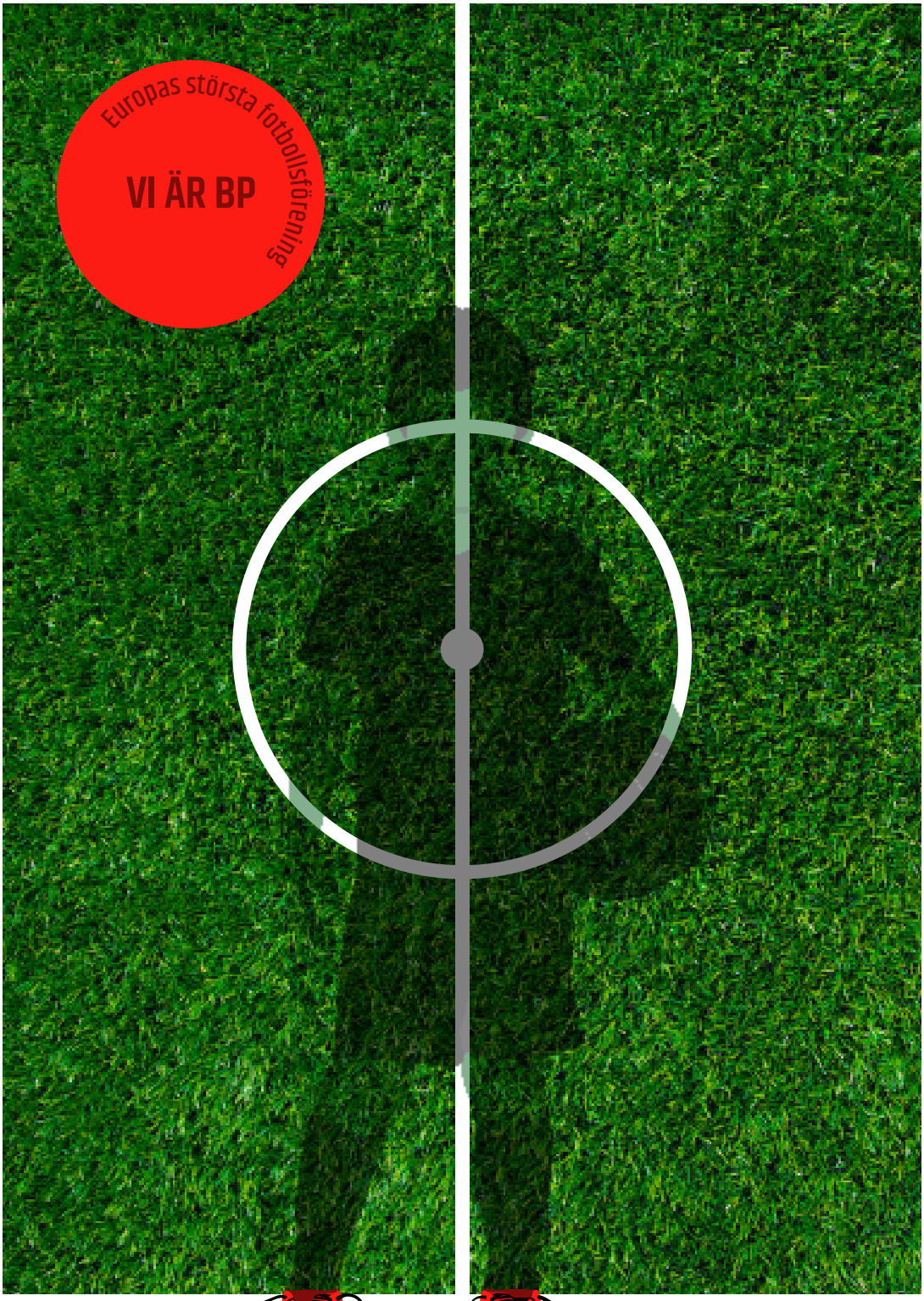
700
UNGDOMS-
LEDARE

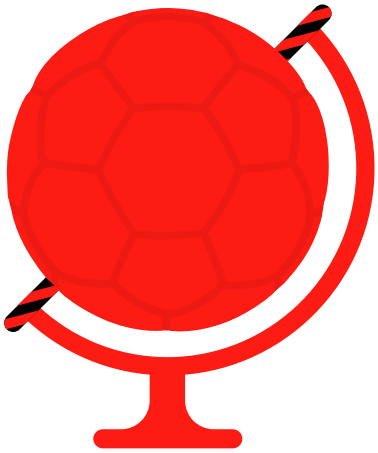
5 000
MEDLEMMAR

8 000
FÖRÄLDRAR

+20 000
AKTIVITETER

+225 000
AKTIVITETS-
TILLFÄLLEN/ÅR





INNEHÅLL

INLEDNING 3

REKOMMENDATIONER FÖR ÖVERGRIPANDE PLANERING 4

KNATTESKOLAN (5-7 ÅR) 7

SPELFORMEN 5 MOT 5 (8 ÅR) 8

SPELFORMEN 5 MOT 5 (9 ÅR) 9

SPELFORMEN 7 MOT 7 (10 ÅR) 10

SPELFORMEN 7 MOT 7 (11 ÅR) 11

SPELFORMEN 7 MOT 7 (12 ÅR) 12

SPELFORMEN 9 MOT 9 (13 ÅR) 13

SPELFORMEN 9 MOT 9 (14 ÅR) 14

SPELFORMEN 11 MOT 11 (15-19 ÅR) 15

Redaktör: Peter Liljegren Appelquist
Texter och innehåll: Anders Hermanson,
Janne Sandberg och Linus Johansson.
Foto: Thomas Sedin

INLEDNING

Spelarutvecklingsplanen för baslagen är föreningens verktyg för struktur och kontinuitet och är baserad på Fotbollens spela, leka och lär (FSLL) och har som avsikt att förenkla arbetet för ledare och tränare om hur spelarna ska utbildas men fungerar också som en trygghet för spelarna. FSLL beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll genom fem övergripande riktlinjer.

- Fotboll för alla
- Barn och ungdomars villkor
- Fokus på glädje, ansträngning och lärande
- Hållbart idrottande
- Fair play

FSLL baseras i sin tur på Barnkonventionen som innehåller bestämmelser om mänskliga rättigheter för barn och som ligger till grund i vårt arbete med att säkerställa barns rättigheter tillgodoses. Av Barnkonventionens 54 artiklar utgöra artikel 2, 3, 6 och 12 de fyra grundprinciperna. Alla övriga artiklar utgår från dem.

- Artikel 2: Alla barn har samma rättigheter och lika värde
- Artikel 3: Barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn
- Artikel 6: Alla barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling
- Artikel 12: Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad

Slutligen, Idrotten Vill handlar om idrottens idé. De idrotter som är medlemmar i Riksidrottsförbundet (RF) har gemensamt skapat riktlinjer för idrottens utformning i förbund och föreningar.

Innehållet i Spelarutvecklingsplanen för baslagen är till stor del grundad ur Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan, Supercoach, men också ur många års erfarenheter från BP:s ledare.

BP:s rekommendationer för övergripande planering i de olika spelformerna

- från spel med närmaste spelare till kollektivt spel med hela laget

Rekommendationer	5-7 år Knatteskolan	8-9 år 5 mot 5	10-12 år 7 mot 7	13-14 år 9 mot 9	15-19 år 11 mot 11
Antalet träningar i veckan för spelare	1	2	2-3	3	3
Träningens längd (min)	60	60-75	60-75	60-90	60-90
Antal matcher	0	1	1	1	1
Spelarutbildning	-	-	Kost (år 3)	Kost Antidoping	Prel. Otillåten vadhållning (år 1)
Ledarutbildning	Grund Spelform	Grund Spelform Supercoach NPF BP D1-D2	Grund Spelform Supercoach NPF BP D1-D3 SvFF D1-D2 UEFA C SvFF mv D-C	Grund Spelform Supercoach NPF BP D1-D4 SvFF D1-D2 UEFA C SvFF mv C-D	Grund Spelform Supercoach NPF BP D1-D4 SvFF D1-D2 UEFA C SvFF mv C-D
Föräldrautbildning	FSLL	FSLL	FSLL Kost (år 3)	FSLL Kost Antidoping	FSLL Antidoping Prel. Otillåten vadhållning (år 1)

Ordlista:
Grund = BP:s grundutbildning för ledare inom basverksamheten
FSLL = Fotbollens Spela, Lek och Lär
Spelform = Spelformsutbildning 5 mot 5 till 11 mot 11
Supercoach = Föreningens digitala verktyg till ledare
NPF = Utbildning inom Nueropsykiatriska funktionsvariationer
Kost = Läran av kostens betydelse kopplat till prestationsförmågan
BP D1-D4 = BP:s interna tränarutbildning del 1-4
SvFF D = Svensk Fotbollförbundets tränarutbildning
UEFA C = UEFA:s tränarutbildningar
SvFF mv D-C = Svenska Fotbollförbundets målvaktstränarutbildning
Antidoping = Utbildning inom förbjudna medel och metoder kopplat till prestationsförmågan.
Proprioception = Förmågan att hantera boll med fötterna utan att använda synen, "Head up and touch"
Kursiva ord = Progression och tillägg från föregående avsnitt

stadium

stadium
PRO MATCH

Så spelar och tränar vi i Knatteskolan (5-7 år)

- individuellt spel

Omställningar

ANFALLSSPEL

uppgiften är att passera motståndarena med bollen

i **Speluppbyggnaden**
ska vi...

i **Kontringar**
ska vi snabbt...

Komma till avslut och göra mål

FÖRSVARSSPEL

uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i **Återerövringen**
ska vi snabbt...

i **Förhindra speluppbyggnaden**
ska vi...

Förhindra och rädda avslut

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget

Färdigheter för laget

Färdigheter för spelaren

Driva
Vända
Skjuta

Färdigheter för spelaren

Bryta

Extra färdigheter för målvakten

Extra färdigheter för målvakten

Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t.ex. att en spelare väljer en aktivitet på träning som spelaren tycker är rolig.
Göra nästa aktion: t.ex. att en spelare tar tillbaka bollen vid strafförlust.
Göra lagkamrater bättre: t.ex. att en spelare berömmer lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Så spelar och tränar vi i spelformen 5 mot 5 (8 år)

- spel med närmaste spelare

Omställningar

ANFALLSSPEL

uppgiften är att passera motståndarena med bollen

i **Speluppbyggnaden** ska vi...

i **Kontringar** ska vi snabbt...

och för att **komma till avslut och göra mål** ska vi...

FÖRSVARSSPEL

uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i **Återerövringen** ska vi snabbt...

i **Förhindra speluppbyggnaden** ska vi...

för att **förhindra och rädda avslut** ska vi...

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget

Spelbarhet

Färdigheter för laget

Börja vinna bollen tillsammans

Färdigheter för spelaren

Driva
Vända
Skjuta

Ta emot bollen
Passa
Utmana, finta, dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera
Pressa

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 en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Så spelar och tränar vi i spelformen 5 mot 5 (9 år)

- spel med närmaste spelare

Omställningar

ANFALLSSPEL

uppgiften är att passera motståndarena med bollen

i **Speluppbyggnaden** ska vi...

i **Kontringar** ska vi snabbt...

och för att **komma till avslut och göra mål** ska vi...

FÖRSVARSSPEL

uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i **Återerövringen** ska vi snabbt...

i **Förhindra speluppbyggnaden** ska vi...

för att **förhindra och rädda avslut** ska vi...

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget

Spelbarhet
Mera rörelse utan boll

Färdigheter för laget

Vinna bollen tillsammans

Färdigheter för spelaren

Driva
Vända
Skjuta

Ta emot bollen
Passa
Utmana, finta, 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 en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Så spelar och tränar vi i spelformen 7 mot 7 (10 år)

- kollektivt spel med få spelare

Omställningar

ANFALLSSPEL

uppgiften är att passera motståndarena med bollen

i **Speluppbyggnaden**
ska vi...
Uppfylla grundförutsättningarna

i **Kontringar**
ska vi snabbt...
Erbjuda speldjup framåt/bakåt

Komma till avslut och göra mål
Genomföra de flesta avsluten i och runt straffområdet genom skott direkt

FÖRSVARSSPEL

uppgiften är att ta bollen från motståndaren

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

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget

Spelbarhet
Speldjup
Spelbredd
Spelavstånd
Positionering
Djupledsspel
Spelvändning
Uppflyttning
Väggspel

Färdigheter för laget

Försvarssida
Täckning
Nedflyttning
Uppflyttning

Färdigheter för spelaren

Driva
Vända
Skjuta
Ta emot bollen
Passa
Utmana, finta, dribbla
1 mot 1
Proprioception

Färdigheter för spelaren

Markera
Pressa
Bryta
1 mot 1
Tackla

Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen
Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen
Kasta sig
Bryta djupledspassning
Palming

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 en spelare berömmer lagkamrater som är spelbara.

Så spelar och tränar vi spelformen 7 mot 7 (11 år)

- kollektivt spel med få spelare

Omställningar

ANFALLSSPEL

uppgiften är att passera motståndarena med bollen

i **Speluppbyggnaden**
ska vi...
Uppfylla grundförutsättningarna

i **Kontringar**
ska vi snabbt...
Erbjuda speldjup *snabbt* framåt/bakåt

Komma till avslut och göra mål

Genomföra de flesta avsluten i och runt straffområdet
ex. genom skott direkt eller *via väggspel i ett samarbete*

FÖRSVARSSPEL

uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i **Återerövringen**
ska vi snabbt...

i **Förhindra speluppbyggnaden**
ska vi...

Förhindra och rädda avslut

Förhindra avslut i och runt straffområdet genom att *samarbeta.*

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget

Spelbarhet
Speldjup
Spelbredd
Spelavstånd

Positionering
Djupledsspel
Spelvändning
Uppflyttning

Väggspel

Färdigheter för laget

Försvarssida
Täckning
Nedflyttning
Uppflyttning

Färdigheter för spelaren

Driva
Vända
Passa
Skjuta
Ta emot bollen

Utmana, finta och dribbla
1 mot 1
Proprioception

Färdigheter för spelaren

Markera
Pressa
Bryta
Tackla
1 mot 1

Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen
Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen
Palming
Kasta sig

Bryta djupledspassning

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 en spelare berömmer lagkamrater som är spelbara.

Så spelar och tränar vi spelformen 7 mot 7 (12 år)

- kollektivt spel med få spelare

Omställningar

ANFALLSSPEL

uppgiften är att passera motståndarena med bollen

i Speluppbyggnaden
ska vi...
Uppfylla grundförutsättningarna
Spelvändningarna

i Kontringar
ska vi snabbt...
Erbjuda speldjup snabbt framåt/bakåt

Komma till avslut och göra mål

Genomföra de flesta avsluten i och runt straffområdet
ex. genom skott direkt, *väggspel eller instick genom att samarbeta och kommunicera*

FÖRSVARSSPEL

uppgiften är att ta bollen från motståndaren

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*

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget

Spelbarhet
Speldjup
Spelbredd
Spelavstånd
Positionering
Djupledsspel
Spelvändning
Uppflyttning
Väggspel

Färdigheter för laget

Försvarssida
Täckning
Nedflyttning
Uppflyttning

Färdigheter för spelaren

Driva
Vända
Passa
Skjuta
Ta emot bollen
Utmana, finta och dribbla
1 mot 1
Proprioception

Färdigheter för spelaren

Markera
Pressa
Bryta
Tackla
1 mot 1

Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen
Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen
Palming
Kasta sig
Bryta djupledspassning

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 en spelare berömmer lagkamrater som är spelbara.

Så spelar och tränar vi spelformen 9 mot 9 (13 år)

- kollektivt spel med flera spelare

Omställningar

ANFALLSSPEL

uppgiften är att passera motståndarena med bollen

i Speluppbyggnaden
ska vi...
Uppfylla grundförutsättningarna
Spelvändningar
Spelbarhet i alla ytor

i Kontringar
ska vi snabbt...
Erbjuda speldjup snabbt framåt/bakåt
Snabb spelbarhet i spelyta 2 & 3

Komma till avslut och göra mål

Genomföra de flesta av avsluten i och runt straffområdet
ex. genom skott direkt, väggspel eller instick genom att bl.a. samarbeta och kommunicera samt vinna returtagning

FÖRSVARSSPEL

uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen
ska vi snabbt...
Pressa bollhållaren
Snabbt förhindra passningsalternativ

i Förhindra speluppbyggnaden
ska vi...
Samla laget i lagdelar
Press bollhållare
Förhindra spel genom lagdelarna

Förhindra och rädda avslut

Förhindra avslut i och runt straffområdet genom att bl.a. samarbeta, kommunicera samt att vinna returtagning

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget

Spelbarhet
Speldjup
Spelbredd
Spelavstånd
Positionering
Djupledsspel
Spelvändning
Uppflyttning
Väggspel
Instick
Överlappning
Avledande rörelse

Färdigheter för laget

Försvarssida
Täckning
Nedflyttning
Uppflyttning
Understöd
Överflyttning
Centrering

Färdigheter för spelaren

Driva
Vända
Passa
Skjuta
Ta emot bollen
Utmana, finta och dribbla
1 mot 1
Proprioception
Nicka

Färdigheter för spelaren

Markera
Pressa
Bryta
Tackla
1 mot 1
Nicka
Blockera

Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen
Kasta bollen
Utspark

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen
Palming
Kasta sig
Bryta djupledspassning
Boxa
Upphopp (fånga/boxa)

Fotbollsfys

Koordinations- och snabbhetsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match och utvärderar.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en nickduell även om spelaren har förlorat en tidigare liknande situation.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot sina lagkamrater.

Så spelar och tränar vi spelformen 9 mot 9 (14 år)

- kollektivt spel med flera spelare

Omställningar

ANFALLSSPEL

uppgiften är att passera motståndarena med bollen

i Speluppbyggnaden
ska vi...
Uppfylla grundförutsättningarna
Spelvändningar
Spelbarhet i alla ytor
Erbjuda djupledsspel framåt

i Kontringar
ska vi snabbt...
Erbjuda speldjup snabbt framåt/ bakåt
Snabb spelbarhet i spelyta 2 & 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

FÖRSVARSSPEL

uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen
ska vi snabbt...
Snabbt pressa bollhållaren
Snabbt förhindra passningsalternativ
Hålla lagdelarna korta

i Förhindra speluppbyggnaden
ska vi...
Samla laget i lagdelar
Press bollhållare
Förhindra spel genom lagdelarna
Kommunikation mellan spelarna.

Förhindra och rädda avslut

Förhindra avslut i och runt straffområdet genom att bl.a. *med disciplin* samarbeta, kommunicera samt att vinna returtagning

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget

Spelbarhet
Speldjup
Spelbredd
Spelavstånd
Positionering
Djupledsspel
Spelvändning
Uppflyttning
Väggspel
Instick
Överlappning
Avledande rörelse

Färdigheter för laget

Försvarssida
Täckning
Nedflyttning
Uppflyttning
Understöd
Överflyttning
Centrering

Färdigheter för spelaren

Driva
Vända
Passa
Skjuta
Ta emot bollen
Utmana, finta och dribbla
1 mot 1
Proprioception
Nicka

Färdigheter för spelaren

Markera
Pressa
Bryta
Tackla
1 mot 1
Nicka
Blockera

Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen
Kasta bollen
Utspark

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen
Palming
Kasta sig
Bryta djupledspassning
Boxa
Upphopp (fånga/boxa)

Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match och utvärderar.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en nickduell även om spelaren har förlorat en tidigare liknande situation.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot sina lagkamrater.

Så spelar och tränar vi spelformen 11 mot 11 (15-19 år)

- kollektivt spel med hela laget

Omställningar

ANFALLSSPEL

uppgiften är att passera motståndarena med bollen

i Speluppbyggnaden
ska vi...
Uppfylla grundförutsättningarna
Spelvändningar
Spelbarhet i alla ytor
Erbjuda djupledsspel framåt

i Kontringar
ska vi snabbt...
Erbjuda speldjup snabbt framåt/bakåt
Snabb spelbarhet i spelyta 2 & 3
Kontrollpass
Snabb 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 bl.a. samarbeta och kommunicera samt vinna returtagning
Löpningar i straffområdet

FÖRSVARSSPEL

uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen
ska vi snabbt...
Snabbt pressa bollhållaren
Snabbt förhindra passningsalternativ
Hålla lagdelarna korta
Snabbt förhindra framför/bak-om backlinjen

i Förhindra speluppbyggnaden
ska vi...
Samla laget i lagdelar
Press bollhållare
Förhindra spel genom lagdelarna
Kommunikation mellan spelarna.
Samla laget i de tre korridorerna närmst bollen

Förhindra och rädda avslut

Förhindra avslut i och runt straffområdet genom att bl.a. *med disciplin* samarbeta, kommunicera samt att vinna returtagning
"Man-man"-markering i och runt straffområdet

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget

Spelbarhet
Speldjup
Spelbredd
Spelavstånd
Motrörelser
Positionering
Djupledsspel
Spelvändning
Uppflyttning
Korslöpning
Väggspel
Instick
Överlappning
Avledande rörelse

Färdigheter för laget

Försvarssida
Täckning
Nedflyttning
Uppflyttning
Understöd
Överflyttning
Centrering

Färdigheter för spelaren

Driva
Vända
Passa
Skjuta
Ta emot bollen
Utmana, finta och dribbla
1 mot 1
Proprioception
Nicka

Färdigheter för spelaren

Markera
Pressa
Bryta
Tackla
1 mot 1
Nicka
Blockera

Extra färdigheter för målvakten

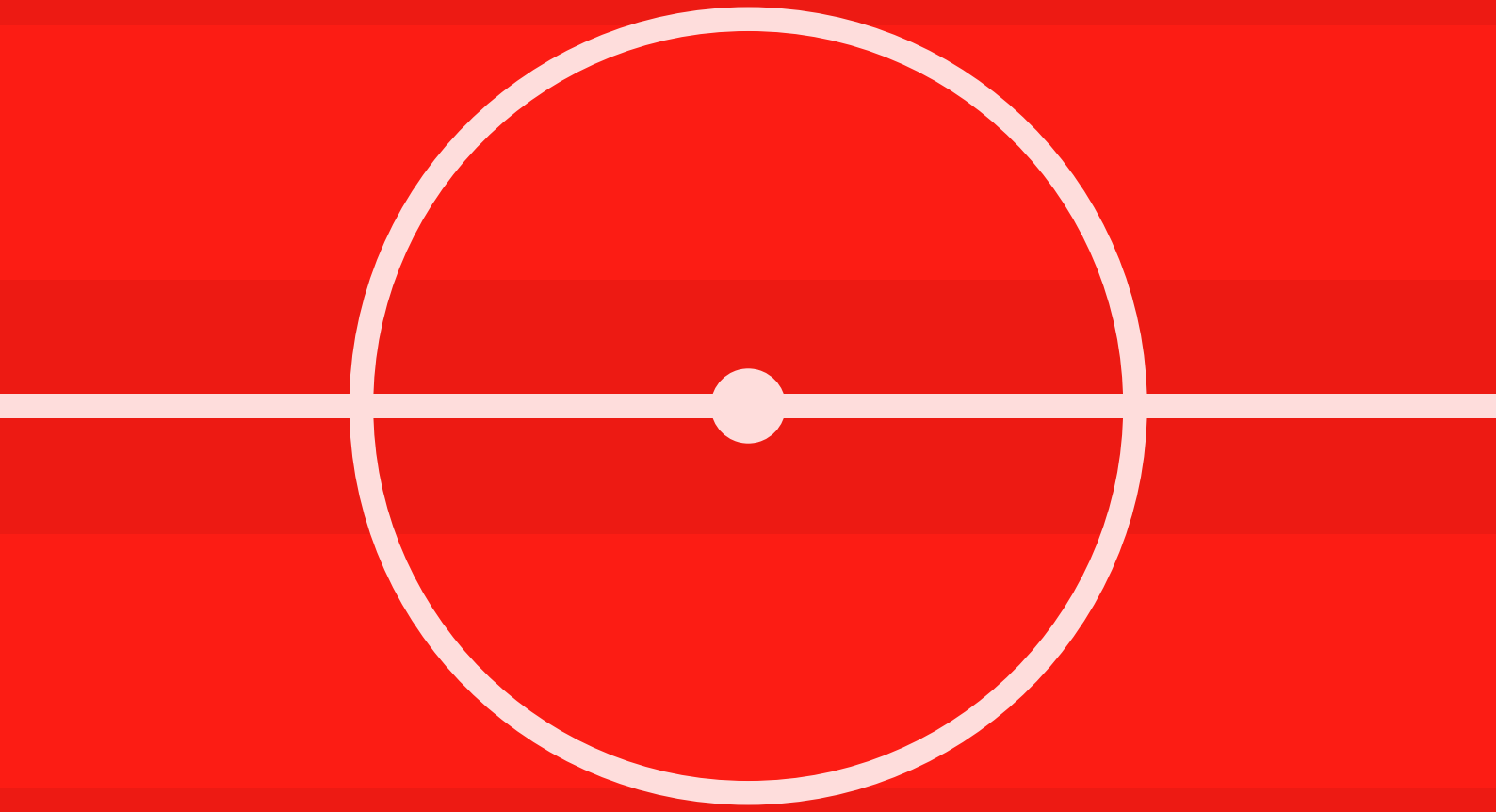
Rulla bollen
Kasta bollen
Utspark

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen
Palming
Kasta sig
Bryta djupledspassning
Boxa
Upphopp (fånga/boxa)

Fotbollsfys

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.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: t ex att spelarna diskuterar med varandra, på och utanför spelplanen, om hur de kan lösa olika situationer.