



SPELARUTBILDNINGSPLAN

Veberöds AIF

I detta dokument hittar du VAIFs Spelarutbildningsplan som är spelformsbaserad och framtagen tillsammans med utbildare på Skånes fotbollsförbund.

Innehåll:

1. KNATTEFOTBOLL 5-7 ÅR (3 mot 3 eventuellt 5 mot 5)
2. 8-9 ÅR (5 mot 5)
3. 10-12 ÅR (7 mot 7)
4. 13-14 ÅR (9 mot 9)
5. 15-17 ÅR (11 mot 11)



1. KNATTEFOTBOLL (5-7 ÅR)

Starten på ett livslångt intresse för fotboll. Träningen ska bestå av lek och glädje. Det ska vara roligt att gå till träningen. Flickor och pojkar tränar och spelar gärna tillsammans. 5 mot 5 kan även förekomma i denna ålder vid deltagande i cuper och matchsammandrag. Vid denna ålder finns inga färdigheter för laget då spelarna just nu befinner sig i utvecklingsfasen "jag och bollen".



3 mot 3

Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...	i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål 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	Färdigheter för laget
 Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Vända	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.



Fotbollspysykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6-7 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

2. 8-9 ÅR

Den gyllene åldern att träna teknik och detta ska prioriteras på alla träningspass. Med mycket spelövningar där de olika teknikerna används. Kamratskap ska betonas och resultat tonas ner och prestation ska prioriteras. Alla som tränar regelbundet ska få spela match (även inomhus och cuper). Spelar 5 mot 5 matcher. Prova olika platser i laget och olika formationer.

Så tränar och spelar vi 5 mot 5

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...	i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål 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	Färdigheter för laget
Spelbarhet	





Färdigheter för spelaren

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

Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	



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.

Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8-9 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

3. 10-12 ÅR (7 mot 7)

Fortfarande prioritering av teknikträning och spelövningar för att göra tekniken funktionell används. Alla som tränar regelbundet ska få spela match (även inomhus och cuper). Prestation är fortfarande prioritet 1, där spelarna får lov att fatta egna beslut. Här är första året laget spelar 7 mot 7. Prova olika platser i laget och olika formationer. Laget kan anmälas i olika serienivåer, med endast 1 nivå mellan, baserat på spelarnas utveckling. Spelarna ska vandra mellan de olika nivåerna beroende på utveckling.



- 11 ÅR

Teknikträningen mer och mer mot det funktionella (matchlikt). Alla som tränar ska spela match (även inomhus och cuper). Jobba med lagkänslan. Alla spelare får och kan påverka. Prova olika platser i laget och olika formationer. Rekommendationen är max 10 spelare per match för att få mycket speltid.

- 12 ÅR

Sista året med 7 mot 7 och resultatlösa serier. Alla som tränar regelbundet ska spela match. Max 10 spelare per match för att få mycket speltid. Prova olika platser i laget och olika formationer. Målvaktsträning 1 ggr/vecka. Efter höstseriens sista match börjar vi jobba med 9 mot 9 och ser till att spela träningsmatcher för att utveckla spelförståelsen för den nya spelformen.

Så tränar och spelar vi 7 mot 7

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... Uppfylla *grundförutsättningarna.	i Kontringar ska vi snabbt... Erbjuda speldjup framåt/bakåt.	i Återerövringen ska vi snabbt... Pressa bollhållaren.	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... Samla laget i lagdelar.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... Ha de flesta av avsluten i straffområdet.		för att Förhindra och rädda avslut ska vi... Förhindra avslut i straffområdet.	

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

	Färdigheter för laget	Färdigheter för laget	
	*Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspel	*Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning	- Försvarssida - Täckning - Uppflyttning - Nedflyttning
	Färdigheter för spelaren	Färdigheter för spelaren	
- Driva - Skjuta - Ta emot bollen	- Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	- Bryta - Markera	- Pressa - Tackla





Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen

Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen

Kasta sig

Palming

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 berömmar lagkamrater som är spelbara.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

4. 13- 14 ÅR (9 mot 9)

Nu är det 9 mot 9 som gäller. Detta gör att ytorna som ska behärskas blir större och spelaren får tänka annorlunda. Kvalitén på den individuella spelaren får större betydelse. Detta gör också att spelaren mer och mer kommer att specialisera sig. Spelarna ska nu börja komma till insikt om de olika positionernas roller och vad som förväntas i de olika rollerna. Tempot ökar på träning och match och detta ställer högre krav på spelaren och deras inställning och intresse för att utvecklas. Vi ska sträva efter att spelare som är uttagen till match ska spela minst 50 % av matchtiden, vilket kan variera mellan olika matcher.

- 14 år

Team Skåne (spelar- och tränarutbildning) erbjuds via Skånes FF och det är tränarens ansvar att motivera spelarna till denna träning. Målvaktsträning 1ggr/vecka. Träning 3ggr/vecka är önskvärt.

DM ska betraktas som utvecklingsmöjligheter för laget.



Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... • Uppfylla *grundföresättningar. • Ha spelbarhet i alla spelytor.	i Kontringar ska vi snabbt... • Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3.	i Återerövringen ska vi snabbt... • Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ.	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... • Samla laget i lagdelar. • Förhindra spel genom lagdelarna.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... • Ha de flesta av avsluten i straffområdet. • Vara snabba på returer.		för att Förhindra och rädda avslut ska vi... • Förhindra avslut i straffområdet. • Vara snabba på returer.	

 För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.			
Färdigheter för laget *Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspe - Avledande rörelse		Färdigheter för laget - Försvarssida - Uppflyttning - Centrering - Understöd - Täckning - Nedflyttning - Överflyttning	
 Färdigheter för spelaren - Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka - Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla		Färdigheter för spelaren - Bryta - Markera - Nicka - Pressa - Tackla - Blockera	
 Extra färdigheter för målvakten - Rulla bollen - Utspark - Kasta bollen		Extra färdigheter för målvakten - Fånga bollen - Kasta sig - Boxa bollen - Palming - Bryta djupledspassning - Upphopp, fånga- och boxa bollen	

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

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

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen



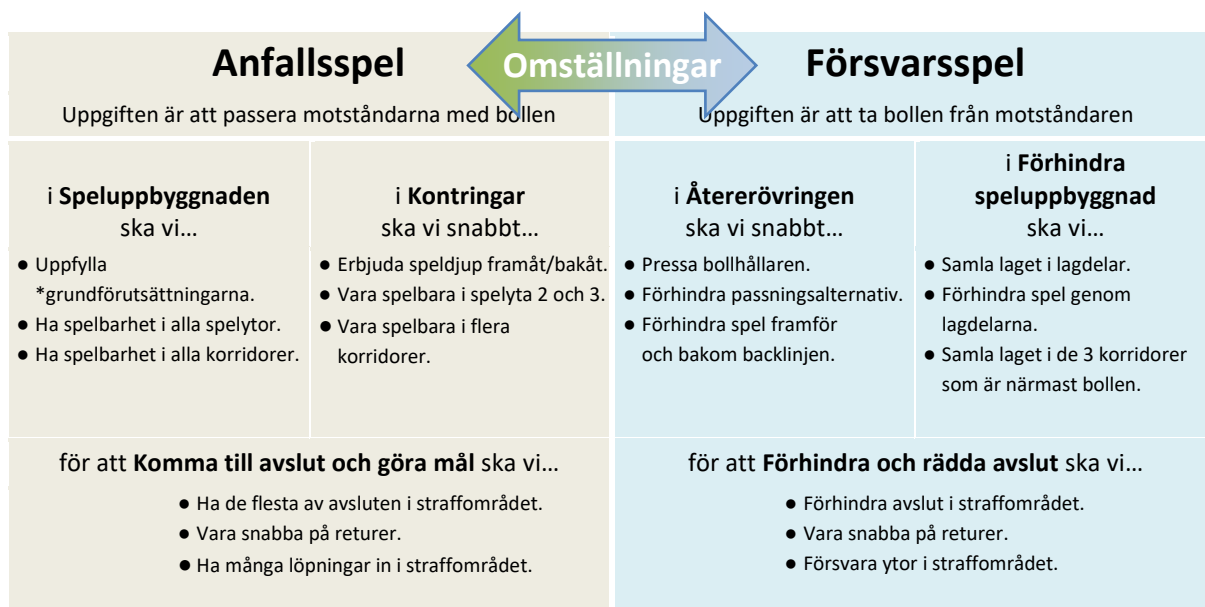
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

5. 15-17 ÅR

Nu är det 11 mot 11 som gäller. Större krav på spelarnas inställning till träning och match. Spelarnas individuella träning bygger vidare på de två positionerna i laget. Spelare som kommit längre i sin utveckling kan erbjudas utmaning genom att flyttas upp, enligt "Spelare i fokus". Målvaktsträning 1 ggr/vecka. Träning 3 ggr/vecka är önskvärt. Vi ska sträva efter att spelare som är uttagen till match ska spela minst 50 % av matchtiden, vilket kan variera mellan olika matcher.

- 17 ÅR

Sista året som ungdomsspelare. Nu ska spelarna skolas in för spel på junior- och seniornivå. Tempot på träningar och match ska vara högt. Spelare som kommit långt i sin utveckling kan erbjudas att träna/spela med juniorlaget eller seniorlaget. Träning 3 ggr/vecka. Målvaktsträning 1 ggr/vecka. Föreningens ambition är att huvudtränare inte är förälder till någon spelare i truppen. Om inte det finns en möjlighet för att ha ett lag i seriespel i P17 eller F17 kommer dessa spelare automatiskt att flyttas upp till herrjuniorlaget eller till damlaget.



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
Väggspe	Överlappning
Avledande rörelse	Positionsbyten

Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	



Färdigheter för spelaren

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

Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassning
Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

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 rikttningsförändringar, 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 planen om hur de kan lösa olika situationer.

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-7 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningen innehåll	Matchlikt och positionsanpassat
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

