

STÖCKE IF

SPELARUTBILDNINGSPÅN



Inledning - Innehållsförteckning

Inledning

Innehållsförteckning	sida 2
Syfte & beskrivning av dokumentet	sida 3
Stöcke IFs Spelidé	sida 4-5

Allmän kunskap om barns idrottande

Livslångt idrottande

Träna för att...	sida 7
------------------	--------

Varför idrottar barn

Reminder	sida 8
----------	--------

Idrottsmiljön

Trygg miljö	sida 10
Utveckla	sida 11
Motivation	sida 12
Hur stöttar man...	sida 13
SuperCoach	sida 14

Barns utveckling

Barns utveckling – individen i centrum	sida 16
Fysiskt och psykisk utveckling	sida 17-18
Barns behov av lek	sida 19
Allsidig träning	sida 20
Rörelsekompetens	sida 21

Spelet fotboll

Spelet som utgångspunkt	sida 23
Lagets planering	sida 24-25
Snabbvinnare träning	sida 26
Informationsprocessen	sida 27
Fotbollsaktioner	sida 28
Fotbollspsykologi (ca 15 år -)	sida 29-30
Fysiska grundkvaliteter	sida 31-32
Spelets skeden	sida 33
Grundförutsättning	sida 34
Lagets spelsystem	sida 35
Planens indelning	sida 36
Bestående inläring	sida 37

Nationella spelformer

Bakgrund Nationella spelformer	sida 39
3 v 3	sida 40-41
5 v 5	sida 42-43
7 v 7	sida 44-45
9 v 9	sida 46-47
11 v 11	sida 48-49

Lagets metoder

I anfallsspelet	sida 50
I försvarsspelet	sida 51

Spelarnas färdigheter

I anfallsspelet	sida 52
I försvarsspelet	sida 53

Målvakternas färdigheter

I anfallsspel och försvarsspel	sida 54
--------------------------------	---------



Inledning - Syfte & beskrivning

Stöcke IF vill ge stöd till alla ledarna vid planering och genomförande av barn- och ungdomsverksamhet inom föreningen och har därför tagit fram en **Spelarutbildningsplan för fotboll.**

Det som beskrivs i denna spelarutbildningsplan bygger på rekommendationer från Svenska Fotbollsfrbundet utbildningsmaterial samt föreningens Vägledning & riktlinjer.

Syftet med vår spelarutbildningsplan är att alla ledare i föreningen skall ha samsyn kring hur vi kan utbilda fotbollsspelare i Stöcke IF.

Vi tar hänsyn till barn och ungdomars mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till exempelvis deras fysiska, psykiska och sociala förutsättningar. Det synsätt som genomsyrar Stöcke IF:s barn- och ungdomsverksamhet är i grunden samma som "Idrotten vill" och "Fotbollens Spela, lek och lär". Därigenom bygger Stöcke IF:s verksamhet på ett barnrättsperspektiv, vilket innebär att barnet/ungdomens bästa alltid sätts i första rum och utgångspunkten är barns rättigheter och lika värde.

Vår verksamhet ska genomsyras av omtanke och glädje och ge barn och ungdomar möjlighet att utvecklas i sin idrott. Stöcke IF vill att alla barn ska tycka det är kul att komma till och gå hem från en aktivitet i föreningens regi.

Vår spelarutbildningsplan inom fotboll är ett levande dokument som kontinuerligt utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process.

Spelarutbildningsplanen är framtagen på uppdrag av "fotbollsgruppen" i Stöcke IF.
Ansvarig kontaktperson: Fredrik Fjällström. (fredrik.fjallstrom88@gmail.com)
Frågor och synpunkter tas tacksamt emot.

Referensdokument:

Idrotten vill (Riksidrottsförbundet)

Spela, Lek och Lär (Svenska Fotbollförbundet)

Fotbollspsykologi (Svenska Fotbollförbundet)

Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan (Svenska Fotbollförbundet)

Fotbollsportalen (Svenska Fotbollförbundet)



Fotbollssektionen - mot samma mål och med gemensam kraft!

Fotbollssektionen har gemensamt genom ledare, team och styrelse arbetat fram både en gemensam spelidé samt identifierat några viktiga framgångsfaktorer för hur vi vill bedriva vår fotbollsverksamhet för att utveckla våra spelare samt skapa förutsättningar för ett livslångt idrottande.

Vår Spelidé:



Bollvårdande fotboll där hela laget, genom att vara spelbara och kommunicera, tillsammans hjälps åt att behålla bollen inom laget, utmana motståndarna och göra mål. Vi anfaller snabbt eller långsamt men alltid med inställningen att vårda bollen och inte chansa. Vi vill ta kortaste och snabbaste vägen till motståndarnas mål inom vilken vi bedömer att vi kan vårda bollen ända fram. Detta innebär att hela laget måste utvärdera och många gånger börja om för att hitta hela vägen fram.



Aktivt försvar där hela laget vill vinna tillbaka bollen så snabbt som möjligt utan att sätta sina lagkamrater i en svår situation. Hela laget arbetar som en enhet vid försvar och spelarna ska varje situation utvärdera vad som är bäst för laget som helhet och agera.

Om vi ska uppnå detta behöver vi utbilda spelare så att de kan: hantera boll, vara delaktiga, tänka, utvärdera, förstå spelet, prata, vilja, våga, anstränga sig.

Framgångsfaktorer:

Fysisk förmåga - Barnens utveckling handlar till stor del om att få den fysiska förmågan att fungera på en allt högre nivå. Varje individ utvecklas genom ökad ålder och erfarenhet och där varje barns utvecklingstrappa är individuell och därmed är olik andra barns. Genom att tidigt bygga upp en grundläggande rörelsekompetens och trygghet i olika rörelsemoment ökar både förmågan och lusten att delta i aktiviteter och därmed även utvecklas i sin idrott. Att spela fotboll är i sig allsidigt då spelet bland annat inkluderar riktningsförändringar, tempoväxlingar, hopp och bollkontroll i olika situationer. Trots detta ger fotboll inte tillräckligt allsidig träning för att spelarnas motorik ska utvecklas på ett tillfredsställande sätt. Därför ser vi till att träningsplaneringen innehåller moment som stärker och utvecklar de aktivas grundläggande rörelsekompetens och motorik.

Delaktiga spelare (aktiva, tänker, utvärderar, förstår spelet, pratar, vill, anstränger sig): lärande sker när barn- och ungdomar får spela fotboll i olika former med mycket inslag av smålagsspel och när det finns en koppling mellan träning och match. Det bästa lärandet sker när spelaren inte blir informerad eller anvisad hur utförandet ska gå till, men däremot får stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar och ger guidning i önskad riktning. Det kan exempelvis ske genom frågetekniker och positiv feedback, bra konstruerade övningar som leder till egen upptäckt, uppgifter med egen reflektion, problemlösningstekniker och andra material eller metoder som leder till egna initiativ från spelaren.

Modiga spelare som vågar får vi genom positiv förstärkning och att vi pratar om att misstag är en del av lärandet. Vi värderar att prestationen är viktigare än resultatet. Prestationsfokusering handlar om ansträngning, lärande och förbättring samt hur vi hanterar misstag. Där dessa tre begrepp är nyckeln till framgång.

Ansträngningen – Ge beröm för ansträngningen även om den inte leder till ett s.k resultat.

Lärande – Jämför inte de aktiva med varandra och fokusera på den aktives förbättring.

Misstag – Var inte rädd för misstag för det är en stor källa till utveckling. Gör det OK att misslyckas.

Lär de aktiva att längta efter utmaningen och inte vara rädda för misstagen.

Våra ledord vid utbildningen:

Tålamod - Vi jobbar tålmodigt och långsiktigt med utveckling före snabba resultat och kortsiktiga vinster. Det innebär att vi följer de rekommendationer som Svenska fotbollsförbundet anger för barn- och ungdomsfotboll. I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller gemensamma spelformer och spelregler.

Spelarutbildningsplanens i Stöcke IF fotboll har ett avsnitt för varje spelform och som ger bra vägledning för vad som kan prioriteras i olika åldrar. Spelformerna är framtagna med spelarnas bästa i fokus, och målsättningen är att öka delaktighet, spelglädje och lärande. Säsongspaneringen för respektive lag utgår ifrån den långsiktiga planen för spelarnas utveckling samt tar hänsyn till spelarnas motivation.

Gemenskap – I barn- och ungdomsfotboll där prioriterar vi gemenskap och fotbollsglädje. Vi vill skapa en kamratlig och trygg miljö genom att lära känna varandra och hålla ihop sociala grupper. Varje lag ordnar aktiviteter eller tillfällen som gör att relationerna i gruppen och gruppkänslan stärks. Vi slutar aldrig att utveckla gruppen, både på och utanför planen. Som en viktig del i detta jobbar vi med samarbeten mellan olika åldersgrupper där vi vill skapa en gemenskapskänsla inom hela Stöckes fotbollsverksamhet.

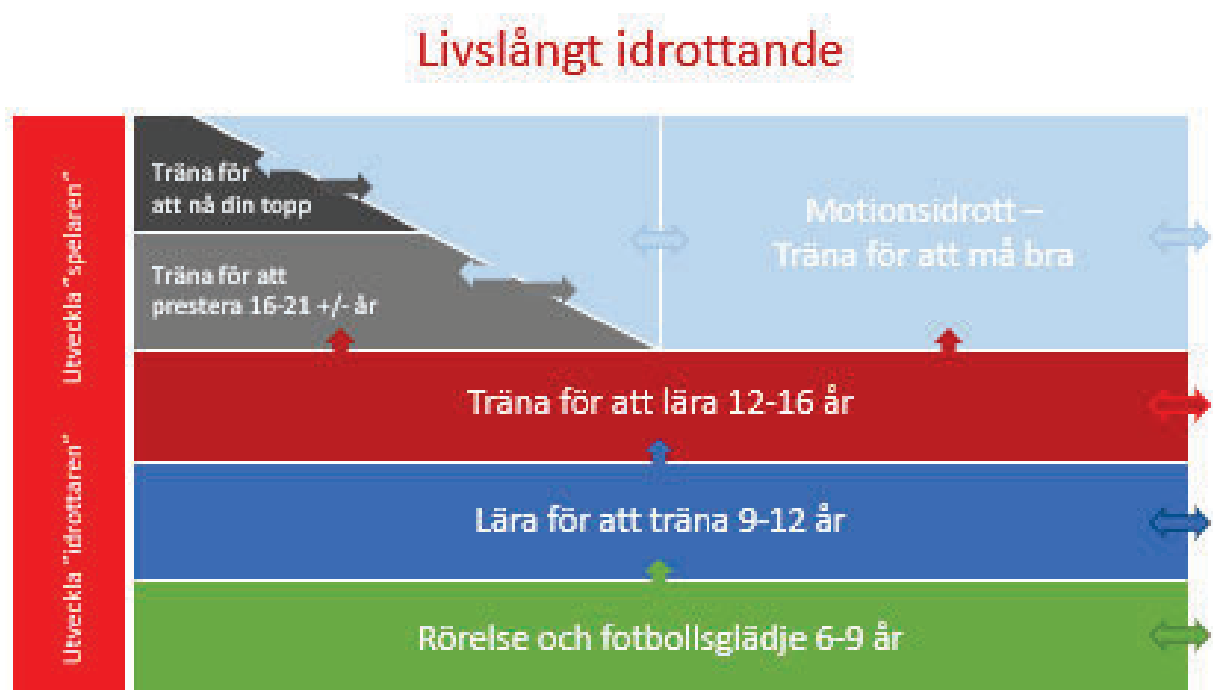
Tillsammans – Vi pratar om betydelsen av att agera på fotbollsplanen och i spelet som ett lag. När laget anfaller gör vi det som ett lag där samtliga spelare är anfallsspelare och deltar i anfallsspelet, samt att när vi försvarar gör vi det som ett lag där samtliga spelare deltar i försvarsspelet och är försvarsspelare.

Vi vill att hela laget hjälps åt att göra alla lagkamrater bättre. Vi peppar de aktiva att hela tiden göra varje aktion så bra som möjligt och uppmuntra även de aktiva på att träna på att hjälpa andra. Genom det bidrar de till en miljö där de ger sig själv chansen att utvecklas som individ samt att andra blir bättre.



Under första delen av Spelarutbildningsplanen på sidorna 7-21 vill vi ge er ledare mer allmän kunskap om hur vi möter samt skapar en trygg och utvecklande miljö för våra aktiva.

Nedanstående figur är den röda tråden i spelarutbildningsplanen. Den beskriver nivåerna som en spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare.



Under de första tre nivåerna handlar det om att utveckla "idrottaren". Det innebär en tydlig fokus på grundläggande motoriska färdigheter på grön nivå, grundläggande idrottsspecifika färdigheter på blå nivå, samt att skapa och befästa fysisk och psykisk, taktiskt (slutet av nivån) och teknisk kapacitet på röd nivå. En idrottare som genomgår de tre första nivåerna i modellen, ska ges möjlighet att skapa och utveckla kvaliteter som också krävs för att bli duktig i sin idrott samt skapa ett livslångt intresse.

Det är och viktigt att poängtera att det går bra att börja sitt idrottande på samtliga nivåer inom Stöcke IF, nybörjare som erfaren. Vi vill finnas till för alla som vill leva ett aktivt och bra liv.

Om idrottaren sedan väljer att fortsätta sträva mot en idrottskarriär, så handlar det om att utveckla "spelaren" på grå och mörkgrå nivå. Det görs genom att optimera de idrottsspecifika färdigheterna och maximera prestationsförmågan.

När som helst kan idrottaren välja att gå över till ljusblå nivå, d v s bredd- eller motionsnivån. Då anpassas verksamheten utifrån hälsofrämjande målsättningar snarare än idrottsliga.

Lagindelning i barn- och ungdomsfotboll där är gemenskap och fotbollsglädje prioriterat. Vi vill skapa en kamratlig och trygg miljö genom att lära känna varandra och hålla ihop sociala grupper.



Om vi vill skapa förutsättningar för livslångt idrottande bör vi ta oss en funderare på lite då och då, vad är viktigt för våra barn- och ungdomar?

För att kunna utveckla idrotten måste vi förstå den. Det kan vi göra bland annat med hjälp av statistik. RF och SVFF tar både fram egen statistik och beställer statistik av andra. Här kan ni ta del av några.

[Ungdomsbarometern](#)



Vad upplever barn är viktigt i fotboll?

Positiva tränare • Tränaren ger beröm för ansträngning • Tränaren är trevlig och rolig • Tränaren lyssnar	Gemenskap • Peppa och bli peppad av lagkamrater • Göra saker tillsammans • Spelare uppträder sportsligt
Anstränga sig • Göra sitt bästa • Uppleva sig kompetent • Träna och vara fysisk aktiv	Lära sig • Utvecklas i fotboll • Lära sig nya saker • Att använda det du tränat på i match



Spelformutbildning 11 mot 11, 15-19 år



Varför fortsätter ungdomar att spela fotboll?

- Upplevd kompetens
- Lära sig nya saker
- Föräldrar (familj)
- Vänner och lagkamrater
- Ha roligt





Vår värdegrund - vår vägvisare och det vi står för! - Alltid ett föredöme!

Stöcke IF har gemensamt arbetat fram en värdegrund som gäller för alla sektioner inom föreningen.

Omtanke och glädje - Innebär för oss att människan alltid är viktigare än prestationen. Vi tar hand om varandra och det är roligt att både komma till och gå hem från aktiviteter i Stöcke IF.

Medskapande och öppenhet - Innebär för oss att alla behöver hjälpas åt, var och en utifrån sina möjligheter. Varje lag, varje ledargrupp och varje styrelse uppmuntrar och stöttar initiativ och inflytande.

Hållbart och jämställt - Innebär för oss att ledare och aktiva ska orka och vilja fortsätta engagera sig. Det finns goda strukturer och sunda värderingar där alla kommer till sin rätt, på jämställda villkor och med vilja och ansvar för en hållbar miljö.

Stöcke IF:s vägledning och riktlinjer - Den konkretiserar vår värdegrund för att skapa en bättre och tryggare idrott och vardag för våra barn, ungdomar och ledare. Vi behöver alla hjälpas åt så att vi kan arbeta utifrån våra värderingar och riktlinjer för en sund och god idrott. När vi möter situationer där vi inte lever upp till våra värderingar, är det viktigt att reagera och prata om det. Är det av olika skäl svårt att ta upp med era ledare/andra föräldrar så vänd er till föreningens ansvariga eller styrelsen. Riksidrottsförbundets anvisningar för barn- och ungdomsidrott är förstås också våra. Som ledare behöver du ha kännedom om föreningens värdegrund och denna vägledning.



Stöcke IF vill ge våra barn en trygg tillvaro – det viktigaste är att vi har kloka ledare med bra värdegrund men vi inför även begränsat registerutdrag, (enligt Riksidrottsförbundets beslutade riktlinjer).

Från 1 januari 2020 ska alla idrottsföreningar inom RF kontrollera begränsat registerutdrag (Polisens belastningsregister) för ledare som har kontinuerlig kontakt med barn. Kontrollen av utdragen är en förebyggande åtgärd som tillsammans med andra insatser ökar tryggheten i arbetet med barn- och ungdomsidrotten.



Idrottsmiljön - Utveckla

Vi slutar aldrig att utveckla den enskilde idrottaren eller ledaren, både på och utanför planen. Vi tar också ett ansvar för att varje idrottare och ledare får utbildning i annat som värderings- och värdegrundsfrågor, träningslära och annat.

- **Värdegrundsutbildning** Vi erbjuder en enkel utbildningsplattform för föreningens riktlinjer på vår hemsida <https://www.stockeif.com/dokument/?ID=430861>
Vi vill uppnå att alla gruppers verksamhet ska bedrivas enligt vår värdegrund.
- **Domarutbildning** – De året spelarna fyller 12 år erbjuder vi alla att gå en domarutbildning, med en målsättning att så många som möjligt sedan kan vara med och vara domare på våra egna barn- och ungdomsmatcher.

Utöver utbildningarna ovan så erbjuder föreningen tillsammans med RF-SISU Västerbotten fler utbildningar utefter önskemål, info kommer löpande.

Utbildningsplan inom fotbollen - för ledare, tränare och spelare. Föreningens mål är att erbjuda utbildningar som svarar mot så många som möjligt av de utmaningar som en ledare och spelare möter.

All grundutbildning för ledare betalas av fotbollssektionen.

Fotbollskul(Nystartade grupper) 7 år

- Stöcke IF:s Spelarutbildningsplan + träningsupplägg + Värdegrund –Tränare

Fotbollglädje (8 – 9 år)

- Stöcke IF:s Värdegrund – Hela ledarteamet

Lära för att träna (9 – 12 år)

- Stöcke IF:s Värdegrund – Hela ledarteamet
- Rekommenderat att ni går Tränarutbildning B som är fotbollsförbundets andra nivå i utbildningsstegen.

Träna för att lära (12 – 16 år)

- Rekommenderat att ni går Tränarutbildning B som är fotbollsförbundets andra nivå i utbildningsstegen.

Fotbollsförbundets utbildningar - De som tidigare har gått Avspark och BAS 1 kan i den nya utbildningen gå direkt till Tränarutbildning B, övriga startar med tränarutbildning C.

[Läs mer om Svenska fotbollsförbundets tränarutbildningar](#)

I **barn- och ungdomsfotboll** är det önskvärt med ett klimat som främjar långsiktig utveckling snarare än kortsiktiga resultat. Lagets spelsystem och tränarens innehåll bör därför utformas med långsiktig utveckling som mål.

Spelarna bör få beröm när de anstränger sig och försöker, oavsett vad utfallet av försöket blir. En spelare som exempelvis får beröm för att delta i försvarsspelet efter att ha förlorat bollen kommer med stor sannolikhet att fortsätta delta i försvarsspelet. Chanserna är dessutom stora att lagkamrater som hör berömmet också deltar i försvarsspelet nästa gång laget förlorar bollen. Att på detta sätt rikta berömmet mot det spelarna *gör* snarare än hur de *är* ger goda förutsättningar för att spelarna ska bli motiverade.

Att skapa motivation och passion - tränarens mest betydelsefulla uppgift är sannolikt att skapa en miljö som bidrar till självbestämmande motivation och passion för idrotten. Den uppgiften är helt grundläggande för långvarig idrottslig utveckling. Det är förmodligen en av de viktigaste faktorerna för att fortsätta idrotta under många år och bli så bra som möjligt, kanske den allra viktigaste faktorn.

För att skapa bästa tänkbara förutsättningar behöver tränare och spelare tillsammans arbeta med tre områden som ökar den självbestämmande motivationen:



För att öka inre motivationen och självbestämmande kan man inom respektive område exempelvis:

- **Självständighet** – spelarna får välja en övning på träningen som gör det möjligt att utveckla en önskad effekt
- **Egen kompetens** – spelarna får utmaningar på träningen som bekräftar spelarnas kompetens
- **Samhörighet** – tränaren bekräftar spelarna varje träning

Positiv feedback är något som påverkar exemplen ovan under träning och match. Det innebär att om feedback ges vid rätt tillfälle då spelarna också upplever sig ha gjort någonting bra så ökar:

- **Självständigheten** eftersom spelarna har klarat något bra på egen hand
- **Den självbestämmande motivationen** genom att spelarna blir bekräftade för sin kompetens
- **Samhörigheten** eftersom tränaren uppmärksammat en bra prestation för alla

För fördjupning lyssna på Mikael Östberg från Ledarskapscentrum [här](#).

Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning



ATT VARA FÖRÄLDER TILL STÖCKE-SPELARE

Föreningens verksamhet bygger till stor del på ideellt engagemang från föräldrar till våra barn och ungdomar. Ofta har föräldrar viktiga roller i föreningen, inte minst som ledare.

Som förälder till barn i Stöcke förväntas du stödja ditt barn i sin fotbollsutveckling. Många kan intyga att det också berikar dig som förälder då du genom fotbollen får lära känna barnets kompisar och ofta byggs en gemenskap upp mellan föräldrarna och barnen i laget.

Hjälp ditt barn genom att:

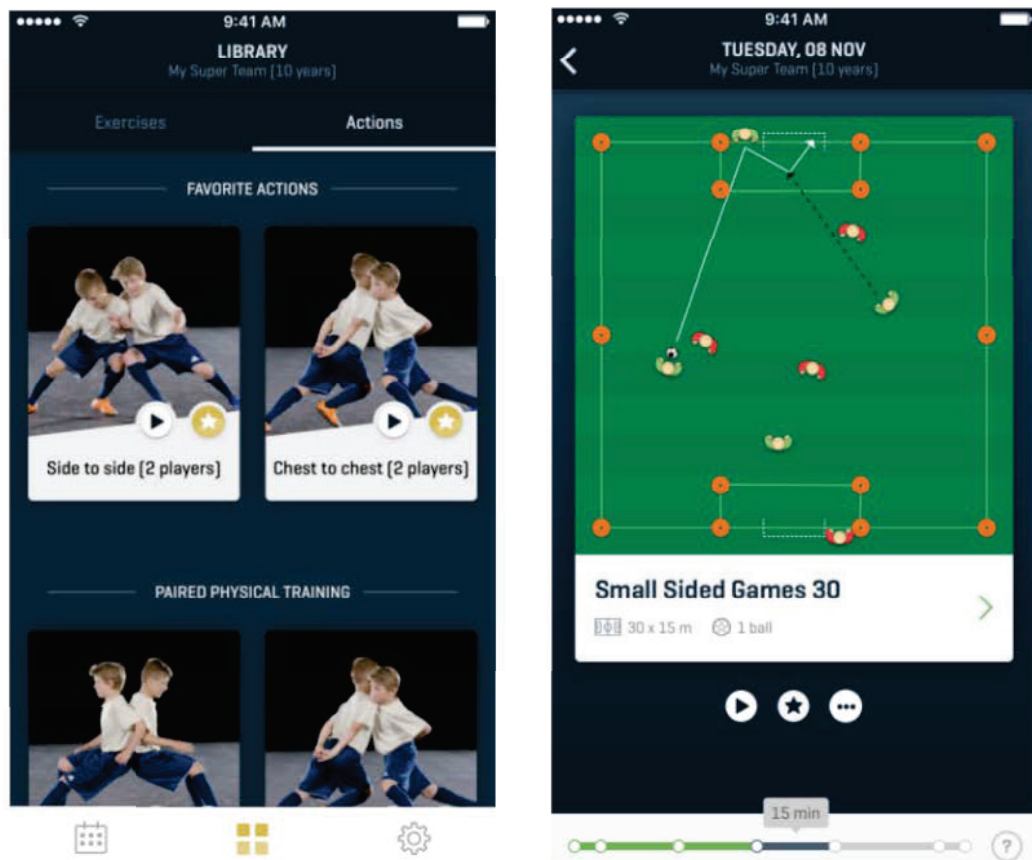
- På ett säkert sätt se till att ditt barn kommer i tid till träningarna.
- Se till att barnet tar med sig rätt utrustning.
- Avstå träning och match vid sjukdom eller skada. Annars kan det ge allvarliga konsekvenser för barnets hälsa.
- I god tid meddela lagets ledare om barnets deltagande eller icke deltagande vid aktiviteter.
- Hjälp barnet att planera andra aktiviteter och läxläsning utifrån kända tidpunkter för träning och match
- Stötta barnen i att upprätthålla en balanserad livsstil genom att uppmuntra regelbunden sömn och hälsosam kost.
- Vara närvarande och stöttande vid lagets aktiviteter och delta på föräldramöten
- Uppträdande vid match
- Föräldrar instruerar inte, de hejar och uppmuntrar lagets och spelarnas insatser och kommenterar aldrig domarens beslut.
- Som publik står du på den långsida där ledare och avbytare inte är.
- Var en god förebild för barnen genom att själv uppträda sportsligt mot motståndarlag och domare.
- Heja alltid på föreningens spelare, både i egna lag och i andra Stöcke-lag, såväl i med som motgång.

Supercoach är ett verktyg framtaget för att underlätta träningsplaneringen för ledare på alla nivåer.

Appen grundar sig på BPs metodik och utbildningskoncept och är mycket metodiskt samt pedagogiskt upplagd där det finns hundratals övningar åldersanpassade för barn mellan 5-15 år.

I appen kan du som ledare generera träningar automatiskt på några få sekunder, allt för att underlätta din vardag som ledare i Stöcke, men även för att ge spelarna en så genomtänkt, rolig och högkvalitativ fotbollsutbildning som möjligt.

Samtliga övningar och tekniska färdigheter är filmade med tydliga anvisningar och instruktioner.



Filosofin bakom Supercoach kommer från IF Brommapojkarnas (BP) akademi, som med små medel lyckas bli en av Europas största talangfabriker och fostrat spelare som Dejan Kulusevski, Albin Ekdal och Ludwig Augustinsson.

Det viktigaste steget i akademiens utveckling var att gå från att rekrytera spelare till att utbilda spelare. För att lyckas behövdes ett system med tydliga stegringar mellan årskullarna. Över tid blev BP:s akademi mer och mer en utbildning med en tydlig läroplan och utbildade ledare. Ola Larsson, initiativtagaren till Supercoach, var med och drev den här utvecklingen. Med sitt brinnande intresse för tränar- och spelarutveckling och sin kärlek till sporten drivs Ola av en tydlig mission: att hjälpa fler att bli bättre.

Kunskapen från åren i akademien digitaliserades och resultatet blev Digitala Fotbollsakademin, med syfte att utveckla svensk fotboll. Konceptet började säljas och man fick snabbt klubbar som Djurgården, Hammarby och Assyriska som kunder. I takt med att ny digital kunskap kom in i bolaget var det dags att ta nästa steg. Supercoach var fött.



Barnens utveckling handlar till stor del om att få den fysiska förmågan att fungera på en allt högre nivå. I början av livet är ett steg i utvecklingen hos barn att krypa för att därefter sitta, stå och gå. Några år senare, när grundmotoriken behärskas, är det exempelvis fånga och kasta, löpa och kasta samt löpa och fånga som är i fokus. Utvecklingen fortgår och består av perioder av snabb eller långsam tillväxt som påverkas av olika faktorer. Alla genomgår samma utvecklingsperioder, men tidpunkterna och varaktigheten varierar. På ett övergripande plan handlar det om en fysiologisk och psykologisk utveckling där varje individ utvecklas genom ökad ålder och erfarenhet och där varje barns utvecklingstrappa är individuell och därmed är olik andra barns.

Den idrottsliga utvecklingen sker samtidigt som den allmänna. För att kunna möta barnen på den nivå där de befinner sig är det viktigt att spelarutbildningen är långsiktig och tar hänsyn till skillnader i mognad.

Hur barnet mognat och utvecklats inom olika områden påverkar självklart prestationen för stunden. För att det enskilda barnet ska hamna i fokus är det viktigt att man förstår att det finns mognadsmässiga skillnader mellan spelarna.

Sambandet mellan kroppens utveckling och fysisk prestationsförmåga är tydlig. Barn som mognar sent fysiskt löper större risk att missgynnas utbildningsmässigt om resultat sätts i första hand. Därför är det viktigt att ge alla samma möjlighet och få så många som möjligt att fortsätta så länge som möjligt. Det ger inte bara en vinst i form av bra idrottare utan även en hälsovinst.

Den relativa ålderseffekten - Barn som är födda tidigt på året har förmodligen större möjlighet att bli uttagna och få spela matcher än de som är födda under sista kvartalet. Forskningen visar på att det i första hand är fysiska skillnader som skapar den relativa ålderseffekten inom idrott. I de flesta idrotter påverkas prestationen positivt av exempelvis längd, vikt, uthållighet, styrka och snabbhet vilket logiskt leder till att de som är födda tidigt på året har större möjlighet att bli utvalda om selektion förekommer.

Fysisk och psykisk utveckling – barn 6-9år

Den fysiska och psykiska utvecklingen under den här perioden kan kort beskrivas med nedstående kännetecken.

Fysiskt utveckling

- Perioden inleds med en mindre tillväxtspurt, därefter följer en lugn period.
- Ingen fysisk skillnad mellan pojkar och flickor.
- Stort rörelsebehov.
- Stora muskelgrupper är mer utvecklade än små muskelgrupper.
- Grovmotoriska rörelser är i centrum, till exempel springa, hoppa, fånga, sparka.
- Finmotorik ännu inte fullt utvecklad, till exempel öga-hand- och öga- fot- koordination.

Psykisk utveckling

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

Fysisk och psykisk utveckling – barn 9-12år

Den fysiska och psykiska utvecklingen under den här perioden kan kort beskrivas med nedstående kännetecken. Perioden är en "gyllene ålder" för koordinationsinlärning, den så kallade motoriska guldåldern, koordinationsträning bör prioriteras på denna nivå. Effekten av specifik uthållighetsträning är liten, den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt.

Fysiskt utveckling

- Lugn tillväxtperiod.
- Den fysiska skillnaden mellan pojkar och flickor är fortfarande mycket liten.
- Förändringar av kroppsformen sker. Kroppens proportioner förändras (t ex förskjuts kroppens tyngdpunkt).
- Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt.
- Förbättrad finmotorik.

Psykisk utveckling

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

Fysisk och psykisk utveckling – barn 12-16år

Den fysiska och psykiska utvecklingen under den här perioden kan kort beskrivas med nedstående kännetecken.

Fysiskt utveckling

- Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor börjar märkas i samband med tillväxtspurten.
- Tillväxtspurten sker tidigare för flickor, mellan 10 och 14 års ålder, medan pojkarnas tillväxtspurt kommer något senare, i 12-16 års ålder.
- Under denna period blir det centrala nervsystemet nästan fullt utvecklat – vilket innebär att samtliga fysiska kvaliteter är fullt träningsbara: snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination.
- Koordination och de tekniska färdigheterna förbättras och utvecklas.
- I samband med tillväxtspurten är det gynnsamt med uthållighetsträning.

Psykisk utveckling

- Uppfattningsförmågan förbättras.
- Förmågan att utföra flera saker samtidigt förbättras.
- Kan bearbeta mer information på sammagång. Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut.
- Förstår förhållandet mellan tid och rum.
- Frigörelse från vuxna.
- Social interaktion mellan flickor och pojkar börjar bli viktig.
- Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt.

Fysisk och psykisk utveckling – barn 16-19år

Den fysiska och psykiska utvecklingen under den här perioden kan kort beskrivas med nedstående kännetecken.

Fysiskt utveckling

- Fullständig biologisk mognad.
- Tydligare fysisk skillnad mellan flickor och pojkar. Flickor får mer vuxna former vid 16-17 års ålder (främst i form av ökad fett- och muskelmassa) och pojkar vid 18-21 års ålder (främst i form av muskelmassa).
- I och med att muskelmassan ökar förbättras effekten av styrketräning.
- Koordinationen kan fortfarande förbättras, men effekten är inte lika stor som vid tidigare åldrar.
- Stor effekt av anaerob uthållighetsträning.
- Effekten av anaerob träning (styrketräning och mjölksyraträning) ökar eftersom muskelmassan ökar.

Psykisk utveckling

- Vill vara delaktig i beslut.
- Analytiskt och kritiskt tänkande fullt utvecklat i slutet av nivån.
- Förmåga att utvärdera och rätta till.
- Förmåga att visualisera muntliga instruktioner.
- Gruptryck kan förekomma och skapa konflikter.
- Självförverkligande och att uttrycka sig är viktigt.
- Kompisar är viktiga och högt prioriterande.
- Idrottandet blir mer på allvar; höga mål och krav på prestation.
- Värderar oberoende högt.
- Full förståelse för och accepterar behovet av regler, normer med mera.

Barnens värld är naturligt fylld av fysisk aktivitet. Barn mår bra och utvecklas av att upptäcka, krypa, klättra, springa omkring och hoppa. Barn undersöker och vill vara mitt uppe i allt som sker.

Barn leker för att det är roligt, och leken är nödvändig för att barn ska må bra och utvecklas både fysiskt och psykiskt. Leken är barnets värld där de fantiserar och prövar sina begränsningar, och det är ofta genom leken barnen lär sig hantera olika situationer och utveckla färdigheter. Leken ska vara ett givet inslag i Stöcke IF:s aktiviteter för barn och ungdomar.

Det finns tydlig forskningsstöd för att lekens betydelse när det gäller utveckling av exempelvis spelförståelse. I leken utmanas barnen naturligt att söka lösningar och ta egna beslut. Leken spelar även en stor roll för den självbestämmande motivationen. Det innebär att barn som får möjlighet att leka på träningen kommer att utvecklas inom idrott.

Lekfulla aktiviteter utvecklar viktiga faktorer, bland annat:

Fysiska grundkvaliteter – motorik, koordination, styrka, snabbhet och uthållighet.

Motivation – att få leka och själv påverka skapar motivation för att idrotta upp i ungdomsåren.

Spelförståelse – lek låter barn få upptäcka på egen hand, fatta beslut och träna sin uppfattningsförmåga.

Ensidig träning, exempelvis genom tidig specialisering, riskerar bland annat att leda till

minskad motivation och ökad risk för överbelastningsskador samt att viktiga motoriska färdigheter inte tränas. Att spela fotboll är i sig allsidigt då spelet bland annat inkluderar riktningsförändringar, tempoväxlingar, hopp och bollkontroll i olika situationer. Trots detta ger fotboll inte tillräckligt allsidig träning för att spelarnas motorik ska utvecklas på ett tillfredsställande sätt.

Träna "kroppens ABC" utveckla en allsidig rörelserepertoar i form av att springa, hoppa, balansera, rulla, kasta, gripa, hänga, klättra, åla och krypa.
Träna de "fysiska grundkvaliteterna" snabbhet, uthållighet, styrka, koordination, rörlighet.

De fysiologiska grundkvaliteterna utvecklas genom allsidig träning. De är en viktig del i spelarutvecklingen och stimulerar till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. Spelarutbildningsplanen ger förslag på hur dessa grundkvaliteter kan tränas och utvecklas för respektive spelform och ålder.

I Stöcke IF:s alla träningspass är allsidig träning en given del utav passen. Bra att väva in det i uppvärmningen/förberedseträningen och/eller i den avslutande leken.

Allsidig träning

- Se till att variera träningen så att hela kroppen får vara med.

Uppvärmning/förberedseträning

- Värm alltid upp ordentligt innan träning och match. Tänk på att hela kroppen ska bli varm och att en matchsituation innebär massor av olika löpriktningar, riktningsförändringar, tempoväxlingar och att hela kroppen används.

Balanserad belastning

- Överbelasta inte spelare genom att träna för mycket eller att låta dem spela för många matcher. Ju tröttare en spelare är desto större är risken för skador.

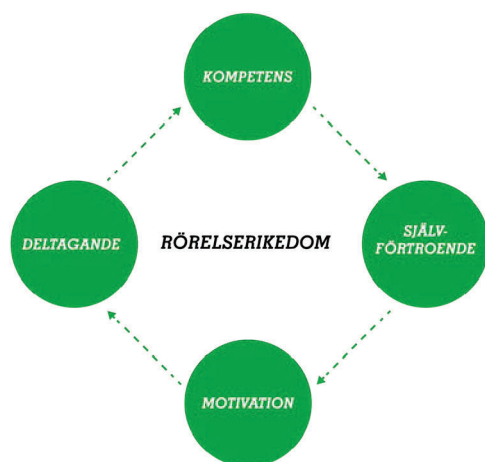
Väv in knäkontroll i träningen

- Knäkontroll är ett bra sätt att förebygga skador. Väv in dessa övningar som en naturlig del i träning och uppvärmning till match.

Tips på allsidig träning och skadeförebyggande finns i appen Supercoach.



Rörelserikedom – berikar lekar och övningar. Grundtanken med Rörelserikedom är att barn, unga och vuxna ska kunna göra så många olika saker som möjligt med sin kropp—att alla ska ha en bred rörelsekompetens. Kompetens består helt enkelt i att kunna göra många olika saker med kroppen. Varför är detta så viktigt då? Jo, för om vi är duktiga på något bidrar detta till självförtroende och kompetens, och självförtroende leder i sin tur till motivation. Det vi upplever att vi är duktiga på och har självförtroende att göra vill vi helt enkelt göra mer av. Tillsammans gör detta att vi väljer att göra aktiviteter där vi upplever en kombination av kompetens, självförtroende och motivation. Resultatet blir att vi förknippar det med glädje.



Fysisk kompetens - Vi vill möjliggöra utveckling av många olika rörelseförmågor, balans och kroppskontroll. Det innebär att hjärnan blir bättre på att styra kroppen i rörelse genom aktivering av rätt muskler vid rätt tillfälle. Rörelseutmaningar som kräver kontinuerlig anpassning i bålmskulaturen leder till bättre hantering av yttre krafter. Akrobatiska helkroppsörelser medför även vestibulär stimulering som främjar utveckling av känslan för var kroppen befinner sig i rummet, hur den kom dit och vart den är på väg.

Alla aktiveras samtidigt - Vi vill att utövare ska vara nyfikna och våga prova nya rörelseutmaningar. Osäkra utövare kan ibland begränsas av en rädsla för att göra fel då andra tittar på. Det kan därför vara fördelaktigt att aktivera hela gruppen samtidigt, så att enskilda utövare blir anonyma och "försvinner" som en i mängden.

Möjlighet att påverka. - Vi vill att utövare ska kunna tänka själva, värdera alternativ och fatta egna beslut. Optimal inlärning är lekfull och innebär aktivt utforskande inom ramarna för aktiviteter som karaktäriseras av ett tydligt mål men med få regler. Regler finns primärt för att göra aktiviteter säkra och roliga. Aktiviteter med få regler tvingar utövarna att på egen hand ansvara för att leka på ett säkert och kul sätt.

För fördjupning om Rörelserikedom (Physical literacy) lyssna på Dean Kriellaars (CAN) från Change the game [här](#).

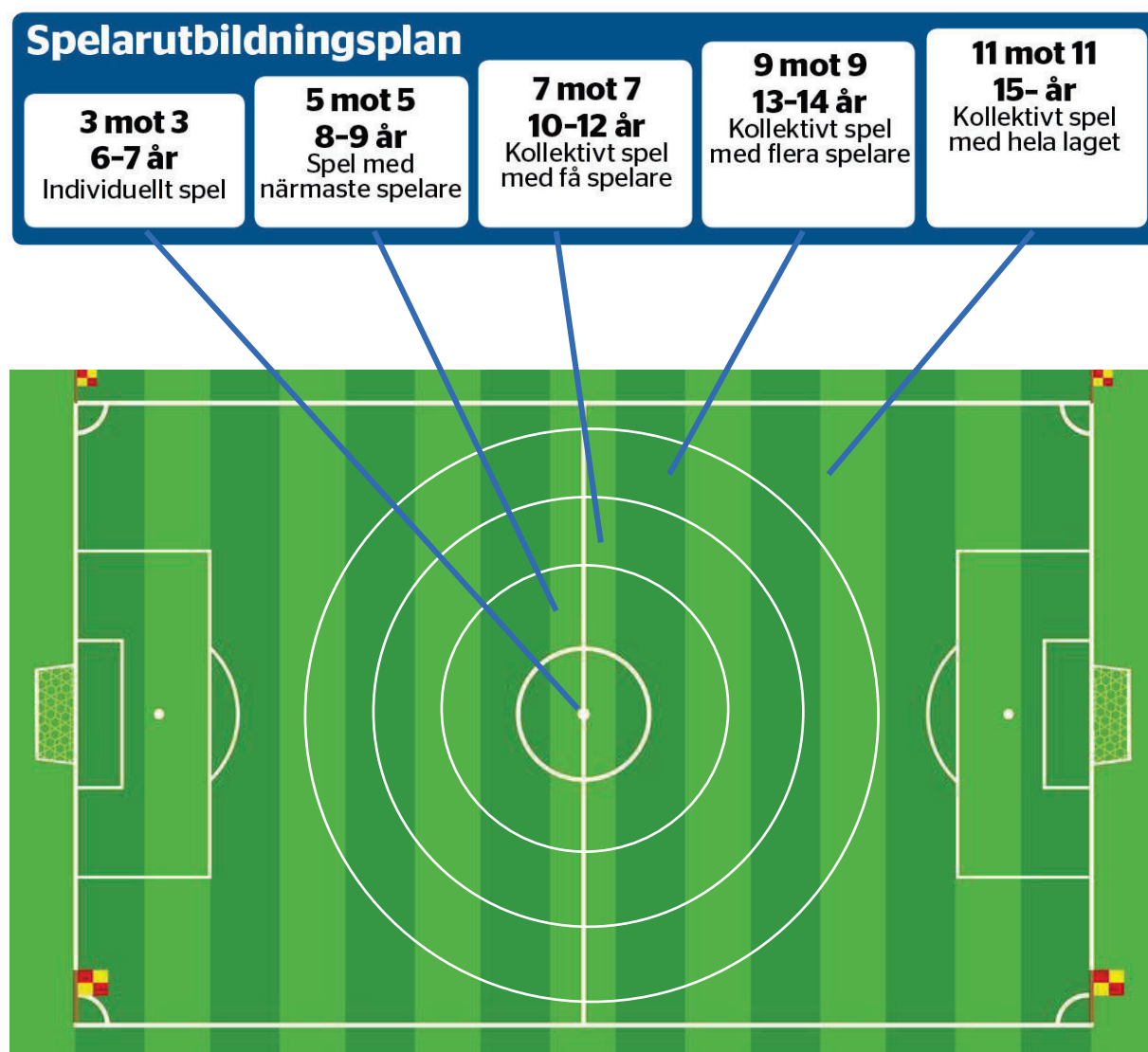


Spelet fotboll

Spelarutbildningsplanen är skapad med spelet som utgångspunkt. Det innebär att de rekommendationer som presenteras bygger på hur spelet ser ut i respektive spelform och åldersgrupp. Spelarutbildningsplanen ger en beskrivning av gemensamma utgångspunkter för alla spelformer.

Spelformer - I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller gemensamma spelformer och spelregler. Spelformerna är framtagna med spelarnas bästa i fokus, och målsättningen är att öka delaktighet, spelglädje och lärande.

Följande spelformer gäller:



Med utgångspunkt i den långsiktiga planen för spelarnas motivation och utveckling planeras respektive säsong. Spelarutbildningsplanens avsnitt för varje spelform kan ge bra vägledning för vad som kan prioriteras i olika åldrar.

Säsongspaneringen består även av praktiska delar som träningsdagar och tider samt deltagande i serier och cuper. Det är viktigt att ta hänsyn till de andra aktiviteter som spelarna håller på med och att utgå från spelarnas perspektiv. Det gäller också att ha förståelse för att spelarna har olika individuella förutsättningar.

Veckoplanering - Den långsiktiga utvecklingen tillsammans med erfarenheter från den senaste matchen bör ligga till grund för veckoplaneringen. Tränaren gör planeringen för hela laget men kan även anpassa den till individuella spelare. Det är viktigt att tänka på helheten för veckan och planera veckans träningar och matcher i förhållande till varandra.

Träningsplanering - Använda sig av appen Supercoach

Supercoach gör det superenkelt att planera fotbollsträningar. Med ett stort bibliotek av åldersanpassade och pedagogiska instruktionsfilmer så ger Supercoach dig kunskapen och inspirationen för att maximera dina tränarfärdigheter.

Supercoach gör det enklare att samarbeta med övriga tränare i ditt lag. Med hjälp av den smarta träningskalendern kan ni enkelt planera, överblicka och dela lagets träningar med varandra. Supercoach är det enda tränarverktyget du behöver, alltid tillgängligt i din ficka.

Det är bra om det finns många ledare på träningarna då det ökar möjligheterna att ge alla spelare feedback och uppmuntran. Det är viktigt med en tydlig rollfördelningen mellan ledarna för att använda ledarresurserna så effektivt som möjligt. Rollfördelningen kan bland annat ange vem som planerar träningen, vem som ansvarar för vilken övning och vilken ledare som har ett extra ansvar för att stötta målvakterna eller ge individuell feedback.



Match - Matchen bör bygga vidare på träningens tema och där matchgenomgång, coachning under spelet och återkoppling i pausen och efter matchen ska följa en röd tråd. Även i samband med matchen är det viktigt att ha en tydlig rollfördelning mellan ledarna. Några exempel på olika uppgifter under matchen är att hålla i matchgenomgången, uppvärmningen eller bytena. Andra exempel är att ansvara för helheten i spelet, för en särskild lagdel eller för individuell feedback.

Stöcke IF rekommenderar att alla spelare får spela lika mycket och att alla spelare får mycket speltid. Att vara med på en match men få lite speltid kan göra matchupplevelsen långtråkig, särskilt för unga spelare. Då kan det vara bättre att ha flera lag anmälda till seriespel eller att låta spelarna turas om att stå över matcher.

Bra lärande sker när barn och ungdomar får spela fotboll i olika former och när det finns en koppling mellan träning och match. Ledarnas uppgift är att uppmuntra goda beteenden och försök samt att visa, ge tips och ställa frågor om det som spelarna ska träna på. Detta gäller både på träningar och under matcher, och det är viktigt att ledarskapet är likadant i båda miljöerna. Sträva efter att göra spelarna så delaktiga som möjligt genom att exempelvis ställa frågor och låta spelarnas svar bli vägledande för planeringen av både träningar och matcher.

Antal träningar och matcher - Match är också träning och ger ett bra kvitto på lagets styrkor och svagheter. Men som ungdomsledare måste vi hitta en balans mellan antal matcher och träningar

Ålder	Träningar	Tid	Matcher
7 år	1 träning/vecka	60 min	0 match/vecka
8 år	1 träning/vecka	60 min	1 match/vecka
9-11 år	2 träningar/vecka	60 min	1 match/vecka
12-13 år	2 träningar/vecka	90 min	1 match/vecka
14 år -	2-3 träningar/vecka	90 min	1-2 match/vecka

För att erbjuda spelarna så stor möjlighet till utveckling som möjligt sammanfattas här ett antal ”snabbvinnare” som du som ledare kan tänka på i din träning.

- **Träna så mycket som möjligt med boll** - så mycket övningar som möjligt med boll. Den enskilde spelarens bollkontakt i centrum.
- **Aktivera många samtidigt** - Se till att ha övningar som övar och aktiverar många samtidigt, undvik köer och väntetid. Undvik också väntetid mellan övningar. Planera och genomför träningen på ett sådant sätt att spelarna inte behöver vänta på att ledarna organiserar nästa övning. Behöver du tid för att organisera nästa övning kan du påbörja det medan spelarna slutför föregående övning under annan ledares ledning eller själva.
- **Dela upp spelarna i grupper** - Mindre grupper kan ge bättre fokus från spelarna samtidigt som du som ledare med en mindre grupp får större möjlighet att se varje individ. Mindre grupper är lättare att hantera och dessutom kan köer lättare undvikas. Delar ni upp laget i grupper på träningen och kör övningar på olika stationer kan samma ledare köra samma övning flera gånger. Det innebär att ledaren blir bättre på att instruera i övningen, ledaren behöver inte lika mycket förberedelser som om flera övningar ska ledas. Dessutom kan övningen på en station nivåanpassas något efter vilka spelare som genomför övningen.
- **Spela smålagsspel** - Ju färre spelare ett lag består av ju fler gånger får varje spelare röra bollen. Studier har visat att antalet bollkontakter vid 20 minuters spel är ca 45/spelare vid spel 3 mot 3, medan det vid spel 10 mot 10 endast blir 10 bollkontakter/spelare. Färre antal spelare per lag gör också att varje spelare nästan automatiskt blir mer aktiv både med och utan boll.
- **Fotboll är lek** - hitta roliga övningar, nya sätt att aktivera sig med boll. Använd leken.
- **Tema** – Vid planering av en träning är det viktigt att ha spelet som utgångspunkt. Varje träningstillfälle bör ha ett centralt tema som utgår från anfallsspel eller försvarsspel. Utifrån respektive tema väljs övningar med inriktning på färdighets- eller spelövningar.

Under spelet uppfattar spelaren med sina sinnen vad som sker på planen, värderar informationen, fattar beslut om vad man ska göra och agerar slutligen på ett visst sätt. Förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera kallas **informationsprocessen**, vilket sker flera tusen gånger (11-manna) under en match.

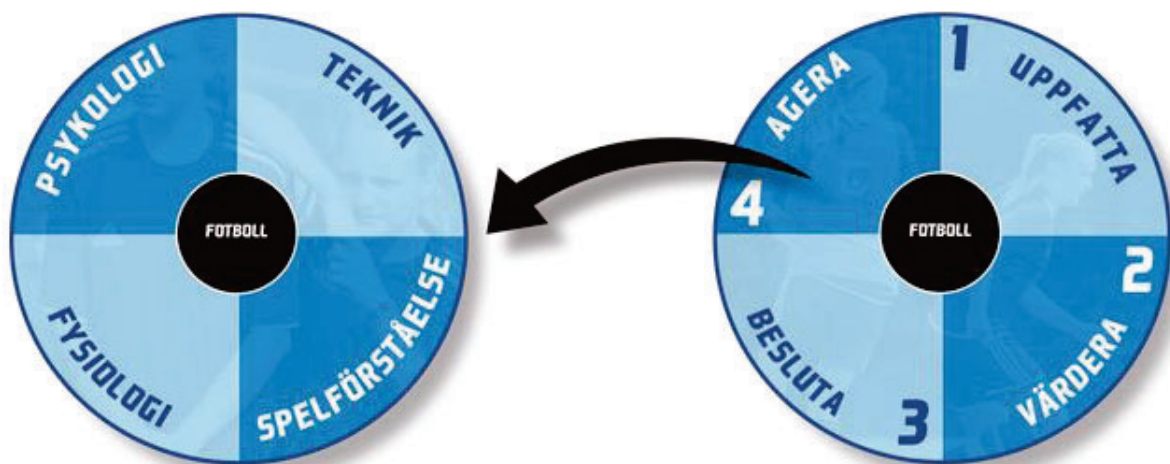
Informationsprocessen beskriver alltså spelarnas beslutsfattande på planen. Det är viktigt att spelare tillåts ta egna beslut utan rädsla för att misslyckas. På så vis lär sig spelarna av både lyckade och misslyckade aktioner och märker med tiden vad som fungerar bäst för dem.

Spelarna bör själva ta beslut om hur de ska hantera olika situationer på planen. På så vis påverkar de sin egen utveckling och kommer med tiden att märka vad som fungerar bäst just för dem. Olika lösningar kan fungera olika bra för olika spelare, och genom spelarnas beslut utvecklas olika spelartyper.

Om spelarnas beslutsfattande styrs av andra kan det leda till att de inte får träna på att ta egna beslut. Ledarnas uppgift är att uppmuntra spelarnas försök samt att samtala om olika situationer före och efter träningar och matcher, till exempel genom att ställa frågor om situationerna.

Spelarutbildningsplanen presenterar olika saker som laget och de enskilda spelarna kan använda för att lösa situationer, oavsett lagets spelsystem. Antalet saker som spelarna kan behärska ökar genom spelformerna i takt med att spelarna får mer erfarenhet av fotboll och mognar både fysiskt och psykiskt.

Varje spelares utveckling är unik, och det kan finnas spelare som löser situationer på planen genom att göra saker som i spelarutbildningsplanen presenteras först i en senare spelform. Detta är positivt och något som tränaren kan berömma. Däremot bör planeringen av träningar och matcher vara inriktad på att utveckla de saker som finns presenterade för den aktuella spelformen. På så vis blir spelarna ännu bättre på de sakerna innan laget går vidare till nästa spelform och då fokuserar på flera saker.

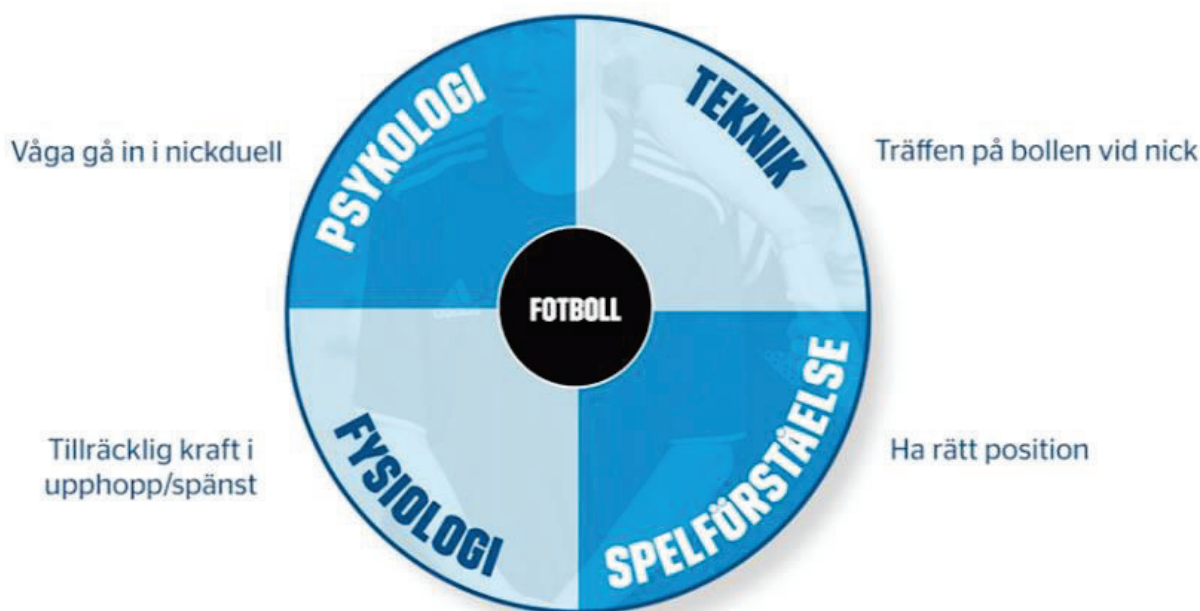


När spelaren agerar, till exempel passar, skjuter eller pressar, utför spelaren en fotbollsaktion. En fotbollsaktion varar sällan mer än fem sekunder.

Alla fotbollsaktioner bygger på samverkan mellan spelarens spelförståelse, tekniska och fysiska färdigheter samt psykologiska förmåga. En fotbollsaktion föregås alltid av informationsprocessen (beskrivs på föregående sida).

Traditionellt har teknik, fysik, spelförståelse och psykologi setts som separata delar och har ofta tränats separat. I dag finns en helhetssyn på fotboll vilket innebär att samverkan mellan dessa delar i fotbollsaktioner lyfts fram.

Figuren beskriver en nick där fysik (spänst och koordination), spelförståelse (att vara i rätt position och hoppa vid rätt tillfälle), teknik (förmågan att träffa bollen med pannan) och psykologi (att våga gå in i nickduell efter att tidigare ha förlorat två dueller) samverkar. Det är bra om du hoppar högt i ett spänsttest utanför planen, men detta spelar ingen större roll om du ändå på planen hoppar vid fel tillfälle (bristande spelförståelse) eller inte vågar hoppa för att du redan förlorat en duell (psykologiskt hinder). På samma sätt är det bra om du efter träningen tränar extra genom att driva boll och skjuta skott efter skott i bortre krysset. Men den träningen spelar ingen större roll om du inte kan hantera att ta skott när du blir pressad av motståndare under match. Psykologi är en del av fotbollsaktionen tillsammans med de andra delarna.





Spelet fotboll - Fotbollspysykologi (ca 15 år -)

Fotbollspysykologi är ett brett område som till stor del handlar om att göra rätt saker som är viktiga för dig, ofta i utmanande situationer.

Fotbollspysykologi är en viktig del av en fotbollsaktion. Det är även betydelsefullt för långsiktig utveckling och motivation samt för samarbetet med lagkamrater. Därför är det viktigt att fotbollspysykologiska färdigheter tränas och utvecklas. I spelarutbildningsplanen ges förslag på färdigheter som kan utvecklas för respektive spelform och ålder. De fotbollspysykologiska färdigheterna delas in i tre områden:

Att göra nästa aktion

Att göra nästa aktion handlar om att kunna göra det som man vill med så hög kvalitet som möjligt så ofta som möjligt. Oavsett om man lyckas eller inte med det man försöker göra är det alltid viktigt att fortsätta göra nästa aktion.

Att göra nästa aktion är utmanande avsett vad som hänt i situationen innan. Det hade vart lättare om du vart en robot som kunde programmeras att göra det som krävs avsett vad som händer; i regn, efter flera misstag, när du tänker för mycket, när du har dåligt självförtroende, när laget ligger under, när du är trött, när matchen är viktig eller när en speciell person tittar på. Det hade även varit lättare om fotboll varit en mindre krävande idrott, exempelvis om du hade vett vad som skulle hända, om det inte var lika många personer inblandade samtidigt och om dina misstag inte påverkade andra. Men du är ingen robot, och fotboll är komplext och förutsägbart. Du tänker och känner, du har ambitioner, du gör misstag och du spelar i ett lag där alla påverkar, och påverkas av, varandra.

Att göra nästa aktion är i allra högsta grad en utvecklingsbar färdighet, och alla kan bli bättre på att oftare göra det som är viktigt, även när det går emot, är tufft. Är tråkigt eller är jobbigt. Att se nästa aktion som en färdighet är viktigt för att du målmedvetet ska kunna träna upp den.

Som ledare kan du:

- *Prata med ditt lag och dina spelare om vikten av "att göra nästa aktion".*
- *Reflektera med spelarna över vad som kan hända under en fotbollsträning eller match som kan göra att deras nästa aktion inte blir så bra eller att det dröjer innan de kan göra nästa aktion?*

Att göra lagkamrater bättre

Förutom att bli bättre på att själv göra varje aktion så bra som möjligt behöver du som spelare också utveckla olika färdigheter för att kunna göra dina lagkamrater bättre. Genom att hjälpa andra bidrar du till en miljö där du ger dig själv chansen att utvecklas som individ. Om andra blir bättre blir träningarna mer utvecklande för dig. Att göra lagkamrater bättre kan alltså ses som ett psykologiskt tema vilket tillsammans med färdigheter inom teknik, spelförståelse och fysik påverkar din utveckling som spelare.

Att göra lagkamrater bättre kan många gånger vara utmanande. I underläge i matchen eller efter ett par mindre lyckade aktioner kan det vara svårt att ge beröm och coacha lagkamraterna. På samma sätt kan det vara svårt att veta hur du ska agera för att bidra till att skapa en utvecklande miljö på träningen eller hur du kan diskutera lagets arbetssätt med lagkamrater eller tränare.

Ibland förekommer det missförstånd kring att "man inte får ställa krav" eller "om det bara är fokus på att trivas sker ingen utveckling". Missförståndet handlar oftast om att tränare och spelare endast ser det ena eller det andra; antingen ska vi ställa krav eller så ska vi vara snälla. I en utvecklande miljö finns dock båda delarna. Spelarna känner sig trygga, trivs och upplever att de får stöd samtidigt som de möter utmaningar, får konstruktiv kritik och sporrar varandra till utveckling. Det är exempel lättare att be en lagkamrat ändra något i sitt agerande på planen om relationen vilar på en stabil grund av ömsesidig respekt och sammanhållning.

Som ledare kan du:

- Prata med ditt lag och dina spelare om vikten av "att göra dina lagkamrater bättre".
- Reflektera med spelarna över vad de kan konkret göra för att göra sina lagkamrater bättre?

Långsiktigt och hållbart idrottande

För att ge dig själv chansen att se hur bra du kan bli i fotboll är det viktigt att du har fokus på utveckling, prestation och välmående över tid. Det är dock normalt att stöta på svårigheter som du tvingas hantera, till exempel en längre skadeperiod, att klara en övergång till en ny miljö och kombinera fotboll med andra viktiga saker i livet, till exempel skola. För att kunna hantera dessa utmaningar krävs att du utvecklar färdigheter för en långsiktig och hållbar karriär.

Som ledare kan du:

- Prata med ditt lag och dina spelare om vikten av "ett långsiktigt och hållbart idrottande".
- Reflektera med spelarna över vad de kan göra för att skapa förutsättningar för ett hållbart idrottande?

De fotbollsspsykologiska färdigheterna utvecklas främst på fotbollsplanen, och träningen av dessa färdigheter bör integreras i fotbollsövningar.

- Att göra nästa aktion
- Att göra lagkamrater bättre
- Långsiktigt och hållbart idrottande



Spelet fotboll - Fysiska grundkvaliteterna

De fysiska grundkvaliteterna – koordination, styrka, rörlighet, snabbhet och uthållighet – behöver inte vara maximerade var för sig hos en fotbollsspelare. Det viktiga är att spelarna kontinuerligt får fotbollsspecifik träning inom samtliga områden. Om man följer rekommendationerna för fotbollsuppvärmning – förberedelseträning sker detta automatiskt.

Inriktningar på vad vi ska prioritera i respektive ålder.

Nedan ser ni inriktningar på vad vi ska prioritera i respektive ålder. 1=Hög prioritet och 9= Låg prioritet.

27

DE FYSISKA GRUNDKVALITETERNA



ÅLDER	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	5	5	8	9
Styrka	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1	1
Rörlighet	5	5	5	4	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3
Snabbhet	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	5	6	7
Uthållighet	10	10	10	10	10	7	6	5	4	3	1	1	1	1

Fotbollskoordination - Koordination betyder förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och till omgivningen. Samspelet mellan nerver och muskler är grundläggande för all inlärning av rörelser. Teknik innebär i sammanhanget att kunna omsätta koordinationen i en fotbollsspecifik aktion så funktionellt som möjligt. I begreppet koordination ingår bland annat rytmkänsla, öga-hand- och öga-fot- koordination, rumsuppfattning samt balans. Fotbollsaktioner med maximal explosivitet kräver god koordination. Så fort spelarna lärt sig ett koordinationsmoment minskar effekten av träningen. Därför bör övningen stegras gradvis så att den blir svårare och mer utmanande. Det är bland annat spelarnas ovana vid koordinationsövningen som gör att den blir effektiv.

Fotbollsstyrka - Styrketräning för fotbollsspelare har två huvudsyften:

1. Att göra kroppens muskler, senor, leder och skelett tåligare, vilket minskar risken för skador.
2. Att bidra till att spelaren säkert och effektivt kan utföra de explosiva aktioner som spelet kräver, bland annat accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar.

Eftersom fotbollsspelare utför de flesta aktioner under rörelse, är det i första hand dynamisk styrka som behövs. När en spelare täcker bollen och håller bort en motspelare utför musklerna runt mage och rygg, bål原因skulaturen, ett statiskt arbete, vilket motiverar såväl dynamisk som statisk styrketräning för dessa muskelgrupper. Den statiska styrkan i bål原因skulaturen är också viktig vid landningar och riktningsändringar.

Styrketräning ska ses som ett komplement och bör normalt genomföras utanför den ordinarie fotbollsträningen. Om laget tränar färre än 3 gånger per vecka bör styrketräningen i första hand integreras i den ordinarie träningen. I samband med uppvärmningen – förberedelseträningen kan man till exempel under aktiveringsdelen genomföra några styrkeövningar vid varje träningspass. Ett annat sätt är att låta spelarna utföra några styrkeövningar direkt efter den ordinarie fotbollsträningen.

Det är viktigt att försäsongens styrketräning följs upp även under tävlingssäsongen. Spelarna bör kontinuerligt under varje vecka genomföra några varierade styrkeövningar där såväl belastning som hastighet gradvis stegras. Spelarna bör inte belastas alltför hårt med styrketräning. Risken finns annars att de blir alltför trötta av styrketräningen under några dagar, vilket ger långsammare fotbollsaktioner och ökad skaderisk.

Fotbollsrörlighet betyder att spelaren kan utföra de aktioner som krävs i en fotbollsmatch, till exempel hög volley, långt löpsteg eller glidtackling. Alla aktioner som ställer höga krav på rörlighet i fotboll är av dynamisk karaktär. Därför bör dynamisk rörlighetsträning vara ett dagligt inslag under uppvärmning – förberedelseträning. Statisk stretching, alltså att hålla stilla i ytterläget 15–30 sekunder kan användas efter träning för de delar av kroppen som spelaren upplever som stela. En väl utvecklad rörlighet är också viktig när spelaren ska utföra styrkeövningar som kräver stor rörlighet, till exempel djupa knäböjningar.

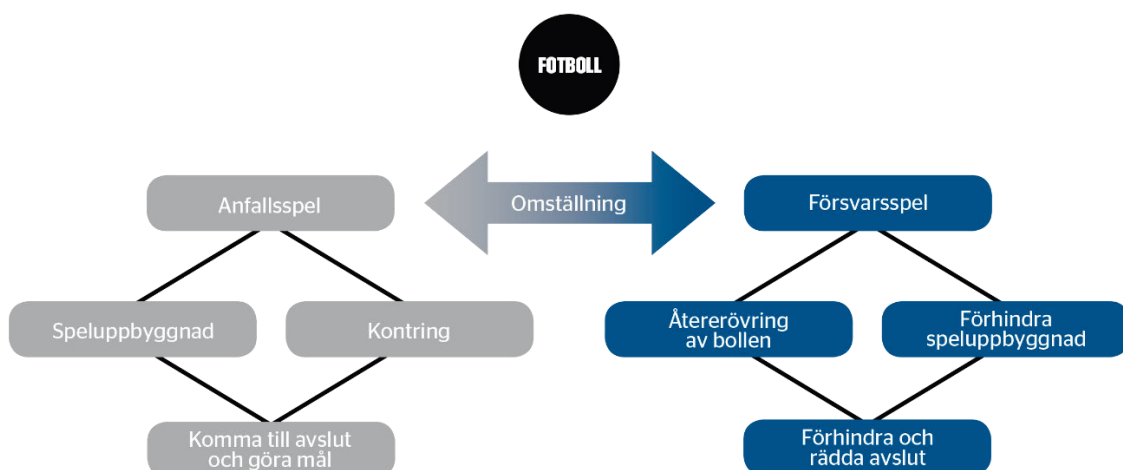
Fotbollssnabbhet - Tidigare text har beskrivit hur spelarna kan träna för att utveckla explosivare fotbollsaktioner där det ingår beslutsfattande. Men snabbhetsträning utan beslutsfattande är också viktig. Då handlar det framförallt om att bygga upp spelarnas tålighet och kroppskontroll i explosiva aktioner. Denna typ av träning kan kombineras med moment som beskrivs under Fotbollsstyrka: träning med gummiband, medicinbollskast och hoppstyrketräning/plyometrisk träning. Begreppet agility, förmågan att göra riktningsändringar, hopp och landningar, ligger också inom ramen för fotbollssnabbhet.

Fotbollsuthållighet innebär spelarens förmåga att:

- återhämta sig mellan fotbollsaktioner
- behålla återhämtningsförmågan hela matchen
- återhämta sig mellan träningar och matcher.

En fotbollsspelare blir bra på det hen tränar. Det bästa sättet för en spelare att träna sin återhämtningsförmåga är därför att spela fotboll vilket samtidigt utvecklar spelarens färdigheter och spelförståelse.

Den första uppdelningen av spelet är anfallsspel och försvarsspel. Anfallsspel är när laget har bollen, och spelet går ut på att göra mål. Försvarsspel är när motståndarna har bollen, och spelet går ut på att ta bollen och därmed förhindra att motståndarna gör mål. Alla spelare i det lag som har bollen spelar anfallsspel, och alla spelare i det lag som inte har bollen spelar försvarsspel. Däremellan sker omställningar.



Anfallsspel

Speluppbyggnad är skedet när laget har bollen och motståndarna har intagit försvarsformation.

Kontring är skedet när laget erövrar bollen och motståndarna inte har hunnit inta försvarsformation.

Komma till avslut och göra mål är skedet när laget kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.

Försvarsspel

Förhindra speluppbyggnad är när motståndarna har bollen och laget intagit försvarsformation.

Återerövring är skedet när motståndarlaget erövrar bollen och laget inte har hunnit inta försvarsformation.

Förhindra och rädda avslut är skedet när motståndarna kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.

Anfallsspelet delas upp i speluppbyggnad och kontring vilka båda syftar till att ta sig till skedet komma till avslut och göra mål. Försvarsspelet delas upp i förhindra speluppbyggnad, återerövring och förhindra och rädda avslut. Alla försvarsskeden går ut på att ta bollen där förhindra speluppbyggnad och återerövring annars kan leda till att laget tvingas övergå till skedet förhindra och rädda avslut. Denna uppdelning kallas för spelets skeden och blir succesivt tydligare i spelet ju äldre spelarna är.

I spelarutbildningsplanen har SvFF valt att introducera samtliga skeden först i spelformen 7 mot 7. I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 är skedena färre för att spelet ska vara enklare att förstå – det kan vara svårt för unga spelare att skilja mellan exempelvis kontring och speluppbyggnad.



Grundförutsättningar i anfall och försvar.

För att få till ett bra anfallsspel krävs att man uppfyller vissa grundförutsättningar. Även för ett väl fungerande försvarsspel krävs vissa grundförutsättningar.

Grundförutsättningar i anfallsspel är:

- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

När vi lär ut dessa är det lämpligt att börja med spelbarhet och spelavstånd som är ett förhållande mellan bollhållaren och en eller flera medspelare.

Spelbredd och speldjup börjar vi prata om när spelarna är mogna för det någon gång under 7-mannaåren.

Grundförutsättningarna i försvarsspel är:

- Press
- Markering
- Understöd
- Täckning

Här börjar vi med att lära ut press, d.v.s. att gå mot bollhållaren för att återerövra bollen. Därefter lär vi ut markering, d.v.s. att bevaka spelare i motståndarlaget.

Understöd är hjälp till den spelare som sätter press.

Den fjärde av grundförutsättningarna som vi lär ut är täckning som innebär att vi placerar oss på ytor som motståndaren vill komma åt.

Spelsystemets olika delar bör introduceras och utvecklas succesivt genom spelformerna. SvFF har valt att introducera spelsystem som begrepp i spelformen 7 mot 7. Detta för att använda ett enklare språk i spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5.

Begreppet spelsystem - beskrivs ofta med sifferkombinationer som 4-3-3, 4-4-2 och 3-5-2 (11-manna). Sådana säger en del, men inte särskilt mycket, om hur ett lag agerar på planen. Två lag som t ex spelar 3-5-2 kan göra detta på helt skilda sätt på grund av olikheter i spelarnas individuella egenskaper och på grund av att lagen prioriterar olika grundförutsättningar i spelet.

Ett lags spelsystem består av följande delar:

- **Arbetsättet** beskriver lagets prioriteringar i spelets olika skeden, till exempel markerings- eller positionsförsvar i skedet förhindra speluppbyggnad. Begreppet introduceras i spelformen 7 mot 7.
- **Formation** anger antal spelare per lagdel. Laget är i formation när spelarna har intagit sina utgångspositioner. Begreppet introduceras i spelformen 7 mot 7.
- **Roller** är spelarnas uppgifter i spelets olika skeden, till exempel att en mittfältare ska befinna sig högre upp i planen än de övriga i lagets speluppbyggnad. Begreppet introduceras i spelformen 9 mot 9.
- **Spelartyper** avser spelarnas olika egenskaper, till exempel att en forward är snabb och en annan är stark. Begreppet introduceras i spelformen 11 mot 11.

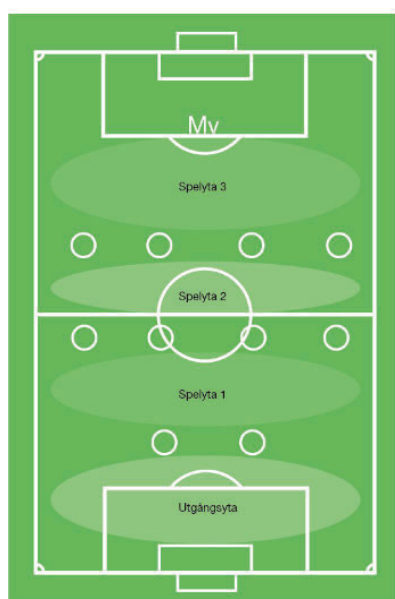
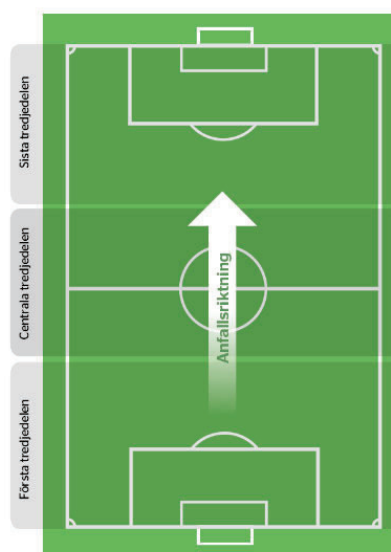
I spelarutbildningsplanen presenteras inte några detaljer för spelsystem – det är mer utvecklande för ledare och spelare att tillsammans forma sina egna spelsystem efter sina förutsättningar. Det leder till att olika lag och föreningar spelar på olika sätt, och spelarna får därmed spela mot olika typer av motstånd. I SvFF:s tränarutbildning är spelsystem en viktig del, och där får ledare möjlighet att fördjupa sig i de olika delarna.

Spelarutbildningsplanen ger förslag på några grundläggande uppgifter och prioriteringar som alla lag kan förhålla sig till i respektive spelform och skede av spelet. Varje lag eller förening utvecklar sedan ett eget spelsystem för att genomföra uppgifterna och följa prioriteringarna.

För att kunna strukturera och förklara lagets spelsystem kan ledaren använda planens indelningar. Dessa bör introduceras succesivt i spelarutbildningen.

Tredjedelar - Planen kan delas in i tredjedelar. Tredjedelarna kan användas som riktmärken i spelet. I försvarsspelet kan laget exempelvis börja pressa i den centrala tredjedelen. I anfallsspelet kan lagets arbetssätt förändras i de olika tredjedelarna. Laget kan till exempel välja att ta större risker i spelet när spelarna är i tredjedelen närmast motståndarnas mål jämfört med när de är i tredjedelen närmast det egna målet.

SvFF rekommenderar att planens tredjedelar introduceras i spelformen 7 mot 7 eftersom spelarna då kan använda retreatlinjerna som ungefärliga riktmärken för tredjedelarna. På så vis blir det tydligt och lätt för spelarna att förstå var de olika tredjedelarna är.

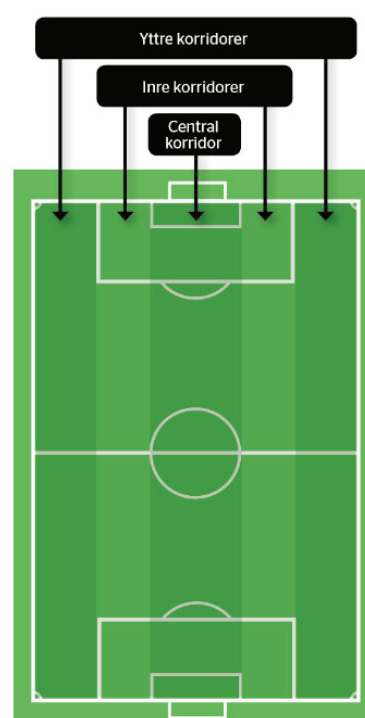


Spelytorna baseras på motståndarnas positioner och är ytorna framför och bakom motståndarnas lagdelar. Det innebär att spelytorna flyttas när motståndarna flyttar sig i djupled. Spelytorna används främst i anfallsspelet och kan hjälpa både bollhållaren och medspelarna att ta beslut. Exempelvis är det ofta fördelaktigt om bollhållaren kan förflytta bollen till spelyta framför samtidigt som medspelarna bör erbjuda passningsalternativ i olika spelytor.

SvFF rekommenderar att spelytor introduceras i spelformen 9 mot 9 eftersom offsideregeln gör att spelytorna framgår tydligare.

Korridorerna delar planen i sidled och är bra riktmärken för bland annat överflyttning och centrering i försvarsspelet. I anfallsspelet kan korridorerna hjälpa laget att formera sig för att kunna förflytta bollen över stora ytor exempelvis vid spelvändningar.

SvFF rekommenderar att korridorerna introduceras i spelformen 11 mot 11 eftersom planen då har komplett linjering med målområde vilket gör att spelarna lättare kan identifiera korridorerna.



Med icke-linjär pedagogik som grund tas också överföringseffekt och bestående inlärning i beaktande. När du som tränare förbereder träningar och övningar bör du hela tiden fundera över hur väl det tänkta utförandet och de tänkta aktionerna i en planerad övning motsvarar det som krävs av spelarna i en matchsituation.

Utgångspunkten är att spelarna blir bra på det de tränar. Om de tränar på att driva bollen runt många koner så blir de bra på att just driva runt koner – men det är inte matchlikt. Om du i stället planerar övningarna så att ett "positivt kaos" skapas och spelarna tvingas fatta många beslut ger detta en bättre överföringseffekt från träning till match.

Vissa tränare har uppfattningen att en träning där spelarna lyckas ofta är liktydigt med en bra träning. Med detta synsätt finns det risk för att tränaren bara genomför övningar med låg svårighetsgrad och instruerar för att hjälpa till, allt för att utförandet på träningen ska bli bra. Efteråt kan det kännas som att det var en bra träning. Många passningar kom till "rätt" spelare och övningarna fungerade utmärkt – det verkar vara ett bra lärande.

För en mer långsiktig utveckling och en mer bestående inlärning är det dock viktigare med variation, mycket beslutsfattande och stor komplexitet i övningarna. Detta kan innebära att spelarna gör en del misstag – sämre utförande under träningen – men det ger ett bättre långsiktigt lärande. Det är därför viktigt att du som tränare under komplexa övningar förstärker försök och ansträngning även om utfallet till synes inte blir bra.

Om du kastar bollen många gånger och på samma sätt till en spelare som ska nicka tillbaka bollen fungerar sannolikt nicktekniken bra efter ett antal försök. Om du däremot ändrar förutsättningarna – varierar bollens höjd och kastens hårdhet, låter spelaren få röra sig mellan nickarna eller varierar med en annan färdighet – blir kvaliteten på vissa nickar troligtvis sämre, men det långsiktiga lärande blir bättre.

Om backlinjen får träna att försvara mot inlägg utan motspelare blir det inga mål. Det blir betydligt svårare för backlinjen och målvakten om det också finns några motspelare som ska avsluta. De försvarande spelarna kommer att släppa in några mål vilket kan se "sämre ut" för stunden, men det blir sannolikt ett bättre lärande.

Bestående inlärning



PROCENT "RÄTT" UTFÖRANDE I TRÄNING

TVÅ VECKOR SENARE



Slutsats: träningens effekt/lärande hänger inte ihop med att träningen måste se bra ut och att alla lyckas



Nationella spelformer



Berör respektive spelform och
är anpassat för alla inom fotbollen.

<https://fogis.se/barn-ungdom/>



Nationella spelformer - För barnens bästa

Barn spelar fotboll för att det är roligt. Fotboll är lek. Att leka är nödvändig för att barn ska utvecklas och må bra. Det är genom leken barn testar sina begränsningar, lär sig hantera olika situationer och utvecklar färdigheter. Oavsett om det är på skolgården eller på en fotbollsplan, oavsett om det är träning eller match. Därför ska vi ge dem bästa möjliga förutsättningar att lyckas.

Alla barn och ungdomar, oavsett var i landet de bor, ska ha liknande förutsättningar vid träning och match. Att ha gemensamma spelformer över hela landet innebär att eventuella missförstånd kring spelregler kan undvikas och leda till ökad trygghet för både spelare, ledare och domare.

De nationellt gällande spelformerna handlar övergripande om att skapa förutsättningar för ett långsiktigt idrottande. De är framtagna genom forskning och av experter för att främja barn och ungdomars lärande, sett ur deras egna perspektiv och på deras villkor - för barnens bästa helt enkelt.

Den generellt mindre planytan ökar antalet bollkontakter och fotbollsaktioner vilket är till fördel för spelarens utveckling. Likaså de anpassningar av spelreglerna som gjorts i de olika spelformerna.

Spelformerna för barn- och ungdomsfotboll gäller vid samtliga matcher från och med 1 januari 2019.

Inom Stöcke IF följer vi SVFF rekommendationer och spelar med den bollstorlek och yta som gäller för respektive åldern.



Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner.

Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år
Spel med närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel med få spelare

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel med flera spelare

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel med hela laget

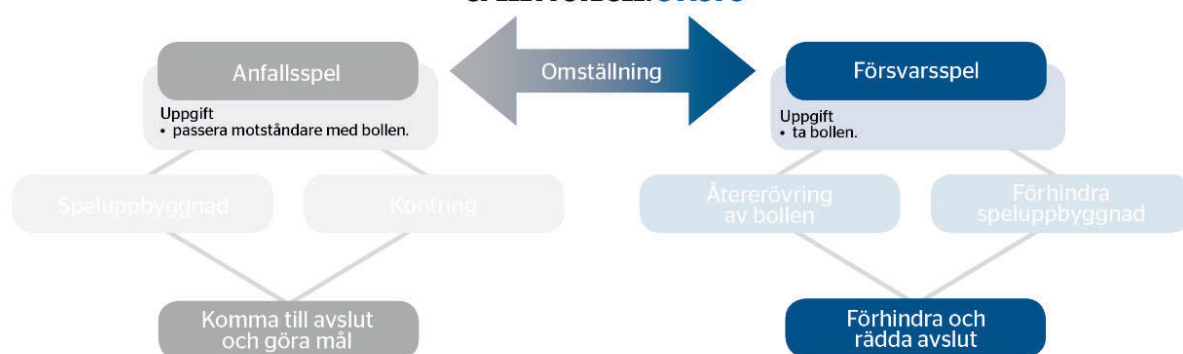
När sex- och sjuåringar spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta. Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

Barnen har ett stort rörelsebehov, men samtidigt är öga-fot-koordinationen och annan finmotorik inte så utvecklad vilket gör att de har svårt att kontrollera bollen. Därför bör spelarna så ofta som möjligt spela matcher med sarg eller nät vilket hjälper dem att hålla bollen i spel. Föreningen äger en sarg som förvaras i förrådet.



Det stora rörelsebehovet gör även att barnen inte vill sitta still och att de har svårt att lyssna på långa instruktioner. Genomgångar och teori bör därför vara så korta som möjligt, och ledaren ska uttrycka sig kortfattat och tydligt. Spelarna vill gärna stå i centrum, och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla spelare.

SPELET FOTBOLL: 3 MOT 3



Tränarstil och träningens karaktär (8-9år)

Karaktären på träningen och tränarens sätt att möta och leda barnen skapar den känsla och den upplevelse som barnen värderar idrotten utifrån. Reflektera gärna hur man kan vara som ledare och skapa en verksamhet som kännetecknas av nedanstående.

Träningen karaktäriseras av: Korta samlingar - Spelträning - Variation - Enkla övningar - Små ytor - Antal tränare/spelare = 1/7 - Hög aktivitet och många bollkontakter - Korta arbetsperioder

Ledarstil för nivån: Positiv feedback och uppmuntran - Ge utrymme för barns fantasi - Få och tydliga anvisningar - Använd frågeteknik - Uppmärksamhet till alla - Vara en förebild och föregå med gott exempel - Skapa en lugn och trygg miljö där alla känner sig hemma

Match

När laget spelar match kan följande punkter vara bra att reflektera över. Genom att uppfylla dessa punkter får barn en bra upplevelse och viktiga erfarenheter senare i sin idrottsverksamhet.

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid och få avbytare
- Lika speltid för alla
- Spela som under träning, matchen är ett inlärningsstillfälle
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på utveckling och att göra sitt bästa
- Fair play
- Låt alla spela på olika positioner

Förutsättningar		Rekommendationer
	Storlek planyta 15 x 10-12m	15 x 10 m med sarg/nät.
	Storlek mål Max 1,6 x 1,15 m.	1,5 x 1 m.
	Storlek boll 3.	Boll av god kvalité.
	Speltid Speltid 4 x 3 minuter.	Lika speltid för alla. Sammandrag (2-4 matcher).
	Antal spelare 3 spelare per lag på planen (ingen målvakt).	3 avbytare per lag.
	Byten Fria byten.	Byten företrädesvis i paus.
	Utrustning spelare Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.	Enhetliga matchkläder.

Målsättningen med

spelformen 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner.

Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år
Spel med närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel med få spelare

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel med flera spelare

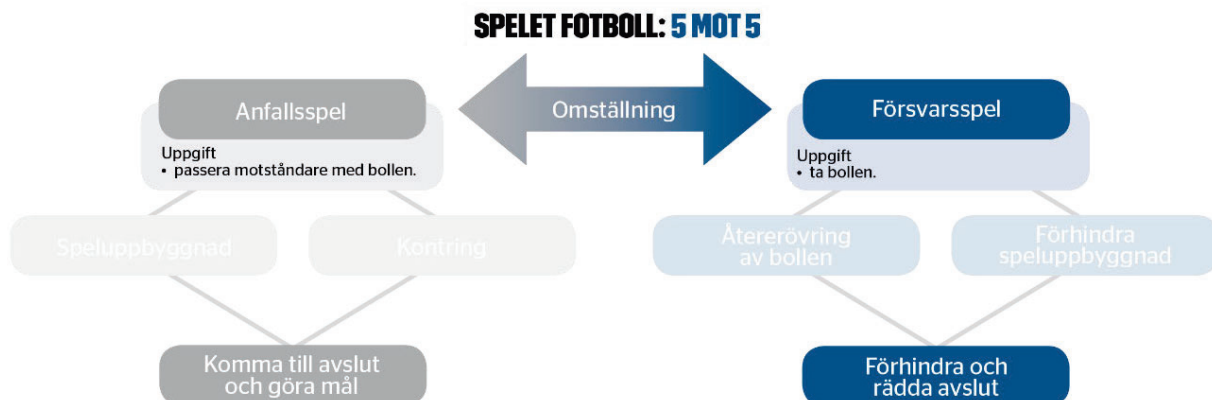
11 mot 11
15- år
Kollektivt spel med hela laget

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten. I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker farliga ytor framför målet.

Även om spelarna har fokus på sig själv bör ledaren försöka utveckla de beteenden som handlar om hur spelarna är mot varandra. Några exempel är att lära spelarna att uppträda enligt fair play och att berömma och hjälpa varandra. Det är viktigt att ledaren har tålamod i arbetet, pratar om hur spelarnas ska uppträda och berömmar positiva beteenden. Detta bidrar både till spelarnas egen utveckling och till att skapa ett bra motivationsklimat.

Spelarna har fortfarande ett stort rörelsebehov. Finmotoriken utvecklas men är fortfarande begränsad. Öga-fot-koordinationen kan ha förbättrats hos de barn som har mer erfarenhet av att spela fotboll. Åtta- och nioårsåldern är en ålder då många barn börjar spela, och ofta går det fort för nya spelare att utvecklas. Matcher kan genomföras både med och utan sarg. Spel utan sarg ställer högre krav på spelarnas koordination, bollbehandling och förmåga att se planens begränsningar vilket kan vara utvecklande för spelare med viss erfarenhet av att spela fotboll. Att spela med sarg eller nät innebär att bollen lättare hålls i spel och att aktiviteten blir större.

Barnen har i den här åldern fortfarande svårt att sitta still längre perioder, och de har svårt att koncentrera sig på flera saker samtidigt. Därför är det viktigt att genomgångar är korta och inte innefattar mer än en eller några få instruktioner. Spelarnas självuppfattning börjar utvecklas, och det är viktigt att alla spelare får mycket beröm i samband med matcher och träningar.



Tränarstil och träningens karaktär (8-9år)

Karaktären på träningen och tränarens sätt att möta och leda barnen skapar den känsla och den upplevelse som barnen värderar idrotten utifrån. Reflektera gärna hur man kan vara som ledare och skapa en verksamhet som kännetecknas av nedanstående.

Träningen karaktäriseras av: Korta samlingar - Spelträning - Variation - Enkla övningar - Små ytor - Antal tränare/spelare = 1/7 - Hög aktivitet och många bollkontakter - Korta arbetsperioder

Ledarstil för nivån: Positiv feedback och uppmuntran - Ge utrymme för barns fantasi - Få och tydliga anvisningar - Använd frågeteknik - Uppmärksamhet till alla - Vara en förebild och föregå med gott exempel - Skapa en lugn och trygg miljö där alla känner sig hemma

Match

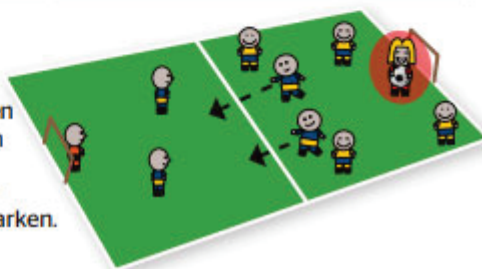
När laget spelar match kan följande punkter vara bra att reflektera över. Genom att uppfylla dessa punkter får barn en bra upplevelse och viktiga erfarenheter senare i sin idrottsverksamhet.

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid och få avbytare
- Lika speltid för alla
- Spela som under träning, matchen är ett inlärningsstillfälle
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på utveckling och att göra sitt bästa
- Fair play
- Låt alla spela på olika positioner

Förutsättningar		Rekommendationer
	Storlek planyta 30 x 15-20 m.	30 x 15 m med sarg/nät.
	Storlek mål 3 x 1,5-2 m.	3 x 1,5 m.
	Storlek boll 3.	Boll av god kvalitet.
	Speltid 3 x 10 minuter, sammandrag. 3 x 15 minuter, enskild match.	Lika speltid för alla. Sammandrag (2-4 matcher).
	Antal spelare 4 utespelare och 1 målvakt per lag på planen.	4 avbytare per lag.
	Byten Fria byten.	Byten företrädesvis i paus.
	Utrustning spelare Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.	Enhetliga matchkläder.

Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska det andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen lämnat målvaktens händer. Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen eller lägger ner bollen och passar efter marken.



Målsättningen med spelformen 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utefter sina förutsättningar.

Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år
Spel med närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel med få spelare

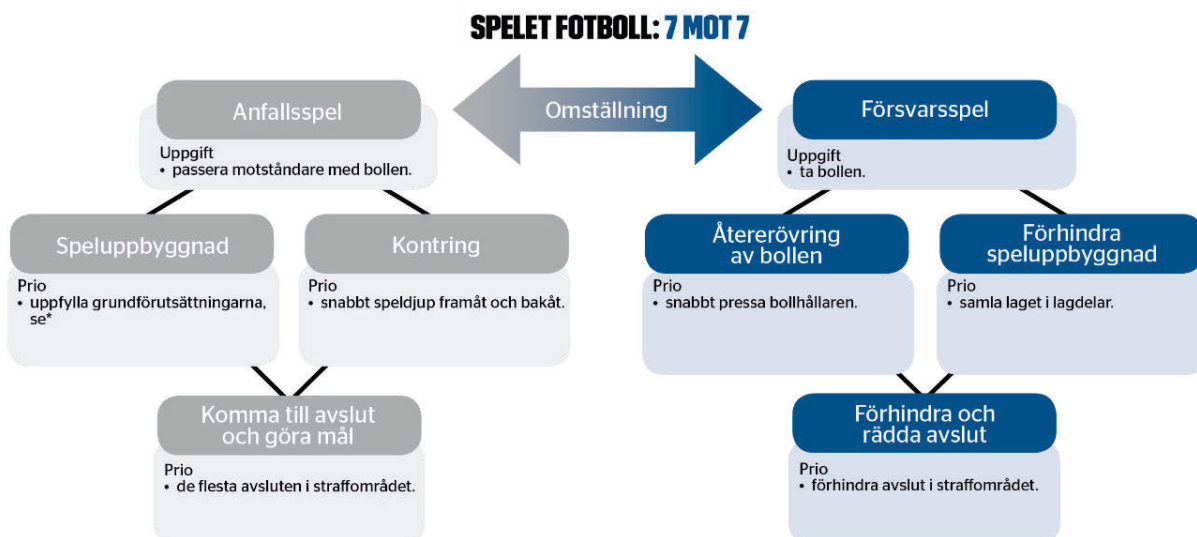
9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel med flera spelare

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel med hela laget

I åldern 10–12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och spelare som är farliga.

I den här åldern förbättras finmotoriken, och spelarna behärskar bollen allt bättre. Det innebär att många spelare gör stora framsteg när det gäller teknik. Det innebär även att de blir allt bättre på att uppfatta vad som händer omkring dem samtidigt som de behandlar bollen. Det gör att de kan genomföra mer utmanande uppgifter kopplade till deras spelförståelse. Därför har SvFF valt att introducera alla spelets skeden samt spelsystemets olika delar i den här spelformen.

Spelare har ett stort behov av bekräftelse från vuxna. Att få beröm och feedback individuellt eller att en ledare tar sig tid att prata individuellt om saker utanför planen kan ha stor effekt på spelarnas motivation. I den här åldern är spelarna även mer mottagliga för att resonera kring olika delar av spelet och dra egna slutsatser.



Tränarstil och träningens karaktär (10-12år)

Karaktären på träningen och tränarens sätt att möta och leda barnen skapar den känsla och den upplevelse som barnen värderar idrotten utifrån. Reflektera gärna hur man kan vara som ledare och skapa en verksamhet som kännetecknas av nedanstående.

Träningen karaktäriseras av – Korta samlingar – Spelträning – Variation – Enkla övningar – Positioner under spelträning – Små ytor – Antal tränare/spelare = 1/10 – Få spelare per lag/grupp – Hög aktivitet och många bollkontakter – Korta arbetsperioder – Fokus på utveckling och att göra sitt bästa

Ledarstil för nivån - Positiv feedback och uppmuntran - Få och tydliga anvisningar - Använd frågeteknik - Uppmärksamhet till alla – Låt spelarna ge feedback till varandra.

Match

När laget spelar match kan följande punkter vara bra att reflektera över. Genom att uppfylla dessa punkter får barn en bra upplevelse och viktiga erfarenheter senare i sin idrottsverksamhet.

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid och få avbytare
- Lika speltid för alla
- Spela som vi tränar, matchen är ett inlärningsfall
- Prova olika positioner
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på utveckling och att göra sitt bästa
- Fair Play

Förutsättningar	Rekommendationer
 Storlek planyta 50-55 meter x 30-35 m. Straffområde: 19 x 7 m. Retreatlinje: 7 m från mittlinjen.	10-11 år 50 x 30 m. 12 år 55 x 35 m.
 Storlek mål Max 5 x 2 m.	5 x 2 m.
 Storlek boll 4.	Boll av god kvalitet.
 Speltid 3 x 20 min vid enskild match 3 x 15 min vid sammandrag (2-3 matcher)	Lika speltid för alla.
 Antal spelare 6 utespelare och 1 målvakt per lag på planen.	3 avbytare per lag.
 Byten Fria byten.	Byten företrädesvis i paus.
 Utrustning spelare Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.	Enhetliga matchkläder.

Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer eller fötter (se nedan).

När målvaktsutkast dömts efter att bollen passerat kortlinjen är bollen i spel genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen. Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och slå en passning med fötterna.



2020 införs ett förenklat igångsättande av spelet vid inspark och frispark i eget straffområde. Det vill säga att bollen behöver då inte spelas ut ur det egna straffområdet för att vara i spel.

Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år
Spel med närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel med få spelare

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel med flera spelare

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel med hela laget

Målsättningen med

spelformen 9 mot 9 är att

spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas och delta efter sina förutsättningar.

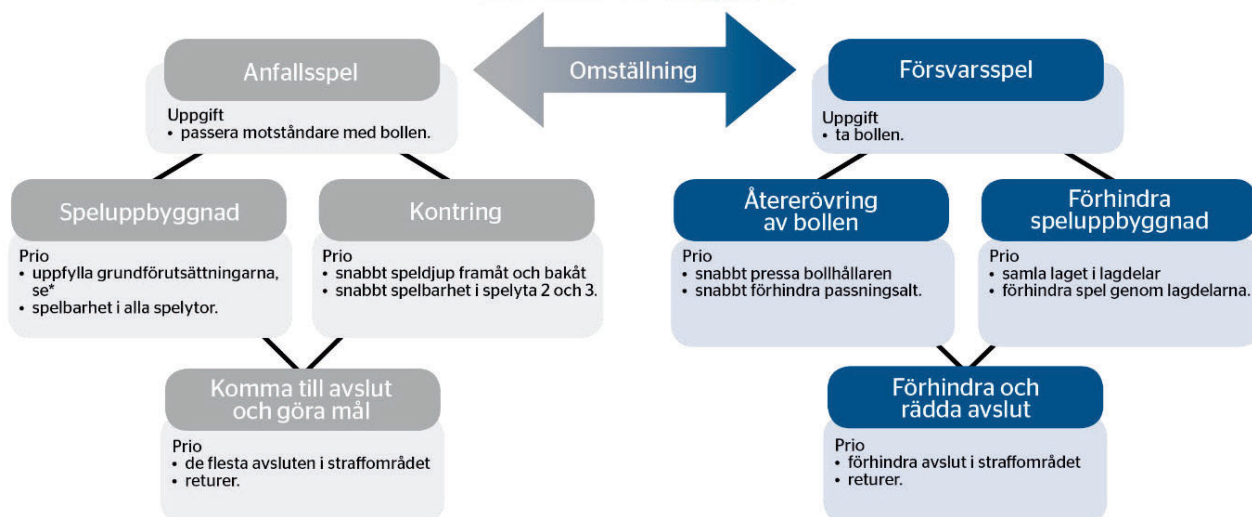
I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans. I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra. I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning.

Många spelare kommer i puberteten vilket gör att de växer snabbt. Detta kan innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet. Spelare som har fått fysiska fördelar behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Tretton- och fjortonårsåldern är även en ålder då det är vanligt att spelarna vill bli mer självständiga och testat gränser vilket ökar kraven på tålamod och förståelse hos ledaren. Att skapa stor delaktighet både när det gäller spelet och planeringen av verksamheten kan vara ett sätt underlätta dialogen med spelarna i den här åldern. Stor individuell hänsyn bör tas när det gäller till exempel antal träningar per vecka eftersom de individuella skillnaderna blir allt större när de gäller motiv, ambition och förutsättningar för att spela fotboll.

Spelarnas allt mer utvecklade intelligens ökar möjligheten för konsekvenstänkande. Det kan leda till att spelarna inte provar nya saker eller utmanar sig själv eftersom de är rädda att misslyckas. Samtidigt ger utvecklingen förutsättningar för att spelarna ska förstå vad som behöver utvecklas på lång sikt. Tränaren kan därför uppmuntra spelarna att söka utmaningar och träna extra på sådant de inte är mindre bra på för att gynna utvecklingen på lång sikt.

SPELET FOTBOLL: 9 MOT 9



Tränarstil och träningens karaktär (13-14 år)

Karaktären på träningen och tränarens sätt att möta och leda barnen skapar den känsla och den upplevelse som barnen värderar idrotten utifrån. Reflektera gärna hur man kan vara som ledare och skapa en verksamhet som kännetecknas av nedanstående.

Träningen karaktäriseras av: Små och stora ytor – Korta samlingar – Spelträning – Variation – Enkla övningar med fokus på kvaliteten – Positioner under spelträning – Antal tränare/spelare = 1/10 – Få och flera spelare per lag/grupp – Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter – Fokus på utveckling och att göra sitt bästa

Ledarstil för nivån - Positiv feedback och uppmuntran - Använd frågeteknik - Uppmärksamhet till alla – Låt spelarna ge feedback till varandra – Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande

Match

När laget spelar match kan följande punkter vara bra att reflektera över. Genom att uppfylla dessa punkter får barn en bra upplevelse och viktiga erfarenheter senare i sin idrottsverksamhet.

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid och få avbytare
- Lika speltid för alla
- Fair play
- Positionerna börjar renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på utveckling och att göra sitt bästa
- Spela som vi tränar, matchen är ett inlärningsstillfälle

Förutsättningar



Storlek planyta
65-72 x 50-55 m.
Straffområde: 24 x 9 m



Storlek mål
5-7,32 x 2 - 2,44 m.



Storlek boll -13 år
4.
Storlek boll -14 år
5.



Speltid
3 x 25 minuter.



Antal spelare
8 utespelare och 1 målvakt per lag på planen.



Byten
Fria byten.



Utrustning spelare
Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.

Rekommendationer

13 år
65 x 50 m.
14 år
72 x 55 m.

6 x 2,2 m.
Om rekommenderad målstorlek inte finns används målstorlekarna;
5 x 2 m för 13 år och 7,32 x 2,44 för 14-år.

Boll av god kvalitet.

Lika speltid för alla.

4 avbytare per lag.

Byten i paus.

Enhetliga matchkläder.

Offside

Spelare som befinner sig närmare motståndarnas mållinje än både bollen och den näst sista motspelaren när bollen spelas befinner sig i **offside** position. Detta gäller endast spelare på offensiv planhalva som är aktiva i spelet.

2020 införs ett förenklat igångsättande av spelet vid inspark och frispark i eget straffområde. Det vill säga att bollen behöver då inte spelas ut ur det egna straffområdet för att vara i spel.



I spelformen 11 mot 11 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt.

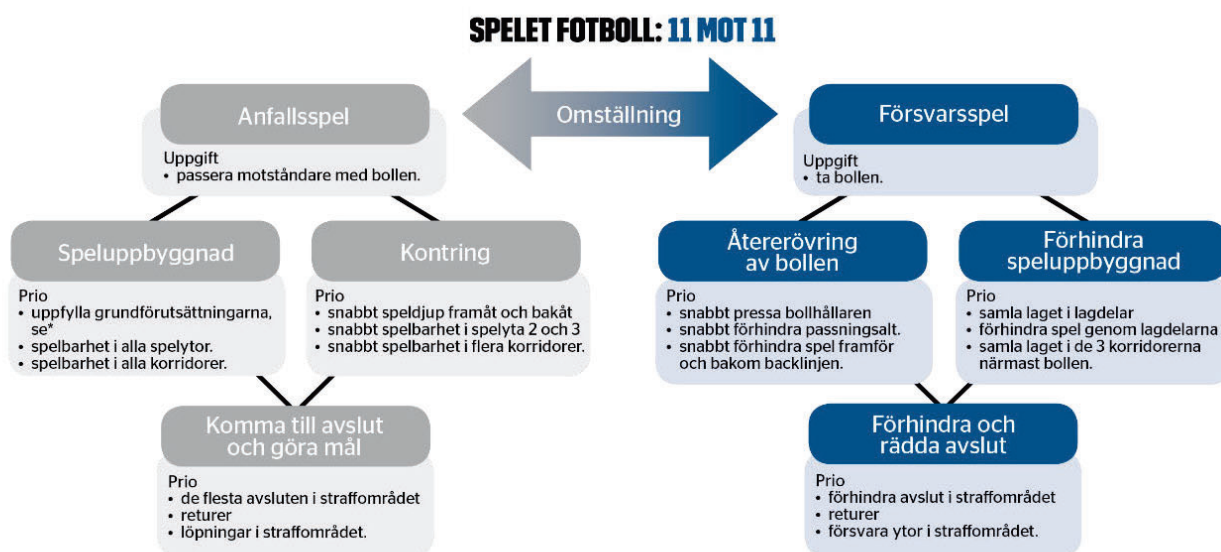


I åldern 15–19 år har spelarna god förmågan att samarbeta. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagens spelsystem syns allt tydligare

Det kan fortfarande finnas stora skillnader i fysik mognad, särskilt under den första tiden med den här spelformen. Spelare med väl utvecklad fysik behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Spelarna kan påverkas mycket av grupstryck. Exempelvis kan stora kompisgrupper sluta med fotboll samtidigt vilket innebär stora utmaningar för föreningen. För att behålla spelare kan det vara bra att samarbeta över laggränserna och sträva efter att spelarna tränar tillsammans med olika spelare i till exempel parövningar. En känsla av delaktighet och möjlighet att vara med att påverka kan också ha en positiv effekt när det gäller att få spelarna att fortsätta med fotboll. Spelarna bör kunna påverka verksamheten och få gehör för sina åsikter även när det gäller saker som har med hela laget eller föreningen att göra. Spelarna måste i stor utsträckning få bestämma över sitt eget idrottande, till exempel när det gäller antalet träningstillfällen.

I den här åldern är konkurrensen om spelarnas tid allt större. Fotboll är för många en viktig del av flera andra viktiga delar i livet, exempelvis skola, kompisar, pojkvän/flickvän och andra fritidsaktiviteter. Motivationen kan förändras mycket under denna period och både öka och minska snabbt på kort tid. Ledaren bör visa förståelse och ha vilja att hitta flexibla lösningar för att så många spelare som möjligt ska vilja och kunna fortsätta med fotboll efter sina förutsättningar. Spelare som är mindre motiverade under en period kan snabbt bli mer motiverade igen när livsförutsättningarna ändras.



Tränarstil och träningens karaktär (15 - år)

Karaktären på träningen och tränarens sätt att möta och leda ungdomarna skapar den känsla och den upplevelse som ungdomarna värderar idrotten fotboll utifrån. Reflektera gärna hur man kan vara som ledare och skapa en verksamhet som kännetecknas av nedanstående.

Träningen karaktäriseras av: Små och stora ytor – Korta samlingar – Spelträning – Variation – Enkla övningar med fokus på kvaliteten – Positionsanpassad träning – Viss taktisk träning – Få och flera spelare per lag/grupp – Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter – Korta och långa arbetsperioder - Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Ledarstil för nivån - Positiv feedback och uppmuntran - Använd frågeteknik - Uppmärksamhet till alla – Låt spelarna ge feedback till varandra – Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande – Låt spelarna analysera och utvärdera

Match

När laget spelar match kan följande punkter vara bra att reflektera över. Genom att uppfylla dessa punkter får spelarna en bra upplevelse och viktiga erfarenheter senare i sin idrottsverksamhet.

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid och få avbytare
- De som tränar mycket bör spela
- Fair play
- Positionerna börjar renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Spela som vi tränar
- Taktik

Förutsättningar		Rekommendationer
	Storlek planyta 90-120 x 45-90 m. Straffområde 40,32 x 16,5 m.	105 x 65 m
	Storlek mål 7,32 x 2,44 m	
	Storlek boll 5.	Boll av god kvalité.
	Speltid 15 år 2 x 40 minuter. Speltid 16 år och uppåt 2 x 45 minuter.	Alla spelar minst halva matchtiden.
	Antal spelare 10 utespelare och 1 målvakt per lag på planen.	3 avbytare per lag.
	Byten Fria byten.	Byten i paus.
	Utrustning spelare Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.	Enhetliga matchkläder.



Lagets metoder – Anfallsspel & försvar

Lagets metoder – Ju äldre spelarna blir desto större utrymme får området ”lagets metoder” för träning och match. Med målbilderna vill SVFF ge exempel på hur laget kan ha utvecklats fram till slutet av perioden.

Lagets metoder i anfallsspelet

Anfallsspel

Speluppbyggnad

			3	5	7	9	11
▶	Spelbarhet						
▶	Spelavstånd						
▶	Spelbredd						
▶	Speldjup						
▶	Uppflyttning						
▶	Spelvändning						
▶	Djupledsspel						
▶	Överlappning						
	Väggspel						
	Avledande rörelse						

Anfallsspel

Kontring

			3	5	7	9	11
▶	Spelbarhet						
▶	Spelavstånd						
▶	Speldjup						
▶	Uppflyttning						
▶	Djupledsspel						
▶	Överlappning						

Anfallsspel

Komma till avslut och göra mål

			3	5	7	9	11
▶	Väggspel						
▶	Djupledsspel						
▶	Överlappning						
▶	Korslöpning						
▶	Motrörelser						
▶	Fasta situationer						

Målvakt/anfall

Speluppbyggnad

			3	5	7	9	11
▶	Speldjup bakåt						
▶	Igångsättning						

Förhindra speluppbyggnad 3 5 7 9 11

[!\[\]\(059be1a0a54c5636ac7055cca366d8b6_img.jpg\)](#)
[!\[\]\(e00323f4203639b709c545042ad770a1_img.jpg\)](#)
[!\[\]\(8d8e9147f7a91ab0f0b86a277ca6a354_img.jpg\)](#)

Återerövring av bollen 3 5 7 9 11

Förhindra och rädda avslut 3 5 7 9 11

Förhindra och rädda avslut 3 5 7 9 11

© 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Benjamin Cummings, 101 Philip Drive, Assinippi Park, New York, NY 10984-2135. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Education, Inc., 501 Boylston Street, Boston, MA 02116-5093. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Education, Inc., 100 Brook Hill Drive, Essex, NJ 07020-5828. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Education, Inc., 3501 Market Street, Philadelphia, PA 19104-3803. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Education, Inc., 595 University Avenue, New York, NY 10017-2398. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Education, Inc., 800 University Avenue, San Francisco, CA 94133-9900. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Education, Inc., 3501 Market Street, Philadelphia, PA 19104-3803. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Education, Inc., 595 University Avenue, New York, NY 10017-2398. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Education, Inc., 800 University Avenue, San Francisco, CA 94133-9900.



Spelarnas färdigheter - Anfallsspel & försvar

Spelarnas färdigheter – Med utgångspunkt från spelets karaktär och målbilden för åldersgruppen bör träningens innehåll inriktas mot följande målbilder samt efterföljande färdigheter för spelarna.

Spelarnas färdigheter i anfallsspelet

Anfallsspel

Speluppbyggnad

Nivå

3 5 7 9 11

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

Anfallsspel

Kontring

Nivå

3 5 7 9 11

	Driva									
	Vända									
	Passa, kort									
	Passa, långt									
	Utmana, finta och dribbla									
	Ta emot bollen									

Anfallsspel

Komma till avslut och göra mål

Nivå

3 5 7 9 11

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

Spelarnas färdigheter i försvarsspelet

Försvärsspel

Förhindra speluppbyggnad

Nivå

3 5 7 9 11

Försvarssida					
Pressa					
Markera					

Försvärsspel

Återerövring av bollen

Nivå

3 5 7 9 11

Försvarssida					
Pressa					
Markera					
Bryta					
Tackla					
Nicka					
Blockera					

Försvärsspel

Förhindra och rädda avslut

Nivå

3 5 7 9 11

[illegible]



Målvaktens färdigheter - Anfallsspel & försvar

Målvaktens färdigheter i anfallsspelet och försvarsspelet

Anfallsspel

Speluppbyggnad

Nivå

3 5 7 9 11

	Kasta ut bollen								
	Ta emot bollen								
	Driva								
	Passa, kort								
	Passa, långt								

Anfallsspel

Kontring

Nivå

3 5 7 9 11

	Kasta ut bollen								
	Skjuta ut bollen på volley								
	Skjuta ut bollen med precision								
	Passa								

Försvarsspel

Förhindra och rädda avslut

Nivå

3 5 7 9 11

	Fånga bollen								
	Kasta sig och fånga bollen								
	Hoppa upp och fånga bollen								
	Boxa bollen								
	Bryta djupledspassning								
	Palming								