

2024-11-18

SPELARUTBILDNINGSPLAN

Herrestads AIF fotboll



Riktlinjer för Herrestads AIF



HAIFs riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Totalt finns det fem riktlinjer där föreningen har preciserat vad de ska verka för inom respektive riktlinje. Riktlinjerna utvärderas och revideras varje år.

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
Föreningen verkar för att:	Flickor och pojkar har samma förutsättningar	Lagen varierar gruppsammansättningen i träningar och matcher	Tränarna fokuserar på att berömma ansträngning och försök	Ledare uppmuntar dubbelidrottande	Alla hälsar på varandra i lagen och accepterar att alla har olika förutsättningar
	Alla får vara med oavsett fotbolls-mässig utveckling	Tränarna följer föreningens spelarutbildningsplan	Den långsiktiga utvecklingen är viktigare än kortsiktiga resultat	Träningen är allsidig, har hög aktivitet och bidrar till hälsosamma levnadsvanor	Alla ledare och spelare tackar domare och motståndare efter match
	Föräldrar stöttar upp med ideellt arbete i föreningen	Föräldrar stöttar och hejar på laget, men coachar inte på matcher	Föräldrar berömmar ansträngning och utveckling	Föräldrar intresserar sig för betydelsen av träning, kost och laganda	Föräldrar stöttar och hejar på under matcher, men kommenterar inte domslut





3 mot 3

Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar	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.

Fotbollspsykologi

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
Träningens plats	Utomhus sommar och höst/inomhus vinter och vår
Ledarsammansättning	Målsättningen är både manliga och kvinnliga ledare i varje lag
Ledarutbildning	Obligatorisk: Spelformsutbildning 3 mot 3 Frivillig: SvFF D
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

5 mot 5

Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar	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 Spelbarhet		Färdigheter för laget	
 Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Ta emot bollen Vända Passa Utmana, finta och dribbla		Färdigheter för spelaren Bryta Markera Pressa	
 Extra färdigheter för målvakten Rulla bollen Kasta bollen		Extra färdigheter för målvakten Fånga bollen Kasta sig	

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

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 st (med möjlighet att boka in extra träningar i mån av plats på planen)
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema
Antal matcher per spelare och vecka	4-8 sammandrag/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Träningens plats	Utomhus sommar och höst/inomhus vinter och vår
Ledarsammansättning	Målsättningen är både manliga och kvinnliga ledare i varje lag
Ledarutbildning	Obligatorisk: SvFF D Obligatorisk för en ledare per lag: Spelformsutbildning 5 mot 5 Frivillig: SvFF Mv D
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

7 mot 7

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel		Omställningar	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...
• Uppfylla *grundförutsättningarna.	• Erbjuder speldjup framåt/bakåt.		• Pressa bollhållaren.	• Samla laget i lagdelar.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
• Ha de flesta av avsluten i straffområdet.			• 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 Väggspele	*Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning	Försvarssida Uppflyttning	Täckning 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		Extra färdigheter för målvakten	
	Rulla bollen	Kasta bollen	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	2 st (med möjlighet att boka in extra träningar i mån av plats på planen)
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
Ledarsammansättning	Målsättningen är både manliga och kvinnliga ledare i varje lag
Ledarutbildning	Obligatorisk: SvFF D Obligatorisk för en ledare per lag: Spelformsutbildning 7 mot 7 Frivillig: UEFA C Frivillig: SvFF Mv D
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



9 mot 9

Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...			i Återerövringen ska vi snabbt...	
<ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. Ha spelbarhet i alla spelytor. 			i Förhindra speluppbyggnad ska vi...	
<ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. Vara spelbara i spelyta 2 och 3. 			<ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. Förhindra passningsalternativ. 	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
<ul style="list-style-type: none"> Ha de flesta av avsluten i straffområdet. Vara snabba på returer. 			<ul style="list-style-type: none"> 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		Färdigheter för laget	
<ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspe Avledande rörelse 		<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning 	
 Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
<ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka 		<ul style="list-style-type: none"> Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	
 Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
<ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Utspark 		<ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen 	
		<ul style="list-style-type: none"> 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 riktningsförändringar.

Fotbollspsykologi

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	2-3 st (med möjlighet att boka in extra träningar i mån av plats på planen)
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
Ledarsammansättning	Målsättningen är både manliga och kvinnliga ledare i varje lag
Ledarutbildning	Obligatorisk: UEFA C Obligatorisk för minst en ledare per lag: Spelformsutbildning 9 mot 9 Frivillig: SvFF Mv C
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

11 mot 11

Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...			i Återerövringen ska vi snabbt...	
<ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. Ha spelbarhet i alla spelytor. Ha spelbarhet i alla korridorer. 			i Förhindra speluppbyggnad ska vi...	
<ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. Vara spelbara i spelyta 2 och 3. Vara spelbara i flera korridorer. 			<ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. Förhindra passningsalternativ. Förhindra spel framför och bakom backlinjen. 	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
<ul style="list-style-type: none"> Ha de flesta av avsluten i straffområdet. Vara snabba på returer. Ha många löpningar in i straffområdet. 			<ul style="list-style-type: none"> Förhindra avslut i straffområdet. Vara snabba på returer. Försvara ytor i straffområdet. 	

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

 Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
<ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspe Avledande rörelse 		<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning Positionsbyten 	
 Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
<ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka 		<ul style="list-style-type: none"> Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	
 Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
<ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Utspark 		<ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen 	
		<ul style="list-style-type: none"> 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, motståndsbånd och fria vikter.
 Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollspyskologi

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	3 st (med möjlighet att boka in extra träningar i mån av plats på planen)
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
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11