



SPELARUTBILDNINGSPLAN

Höganäs Bollklubb

SPELARUTBILDNINGSPLAN
2026



Innehåll

Inledning.....	2
Mål	3
Vad är fotboll enligt SVFF?	3
En helhetssyn på fotboll.....	4
Att hålla på med flera idrotter	4
Metoder i träningssituationer	5
Modellinlärning - Visa	5
Guided discovery: - Upptäcka	5
Spelförståelse.....	6
Spelfilosofi.....	7
Tränings- & matchdisposition	7
Terminologi och planens indelning	8
Terminologi	8
Planens indelning	8
Spelytor	8
Korridorer.....	9
Avslutszoner	9
Spelarutbildningsplanens olika nivåer	10
Aktiv start (0-6 år)	10
Modell för att lära sig fotboll, 6-12 år:.....	10
Fotbollsglädje (6-9 år)	10
Spelfilosofi / Lagets färdigheter	10
Spelarens färdigheter	11
Lära att träna (9-12 år)	12
Spelfilosofi.....	12
Lagets färdigheter	12
Spelarens färdigheter	12
Träna för att lära (12-16 år)	14
Spelfilosofi.....	14
Lagets färdigheter	14
Spelarens färdigheter	15
Träna för att prestera (16-20 år)	17
Spelfilosofi.....	17
Spelarens färdigheter	17



Inledning

Syftet med Höganäs BK:s Ungdoms & spelarutbildningsplan är att fungera som stöd till alla som är involverade i verksamheten, såväl spelare som ledare och föräldrar. I utbildningsplanen har föreningen slagit fast hur vi vill jobba med olika moment och metoder i olika åldersgrupper. Det är av yttersta vikt att alla spelare garanteras samma höga kvalitet på sin fotbollsutbildning i Höganäs BK oavsett åldersgrupp och lagtillhörighet.

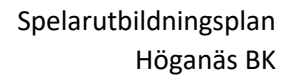
Med en tydlig plan över vad spelare bör lära sig och vilka förväntningar föreningen ställer på tränarna skapas trygghet för båda parter i vetskapen att individens utveckling alltid prioriteras högre än lagets resultat.

När man kommer till Höganäs BK som ung fotbollsspelare ska man känna att glädjen till fotbollen är det viktigaste. Ju äldre man blir, så utvecklas träningen, mängden och innehållet, men fortfarande kvarstår målet att utveckla välutbildade fotbollsspelare och människor utifrån varje individs förutsättningar, ambition och potential.

Vi har som mål att bli den mest attraktiva ungdomsföreningen i Höganäs kommun. Med genomarbetade och förankrade strategier, lyhördhet, ett seriöst värdegrundsarbete, många engagerade ledare, tränare, personal, förtroendevalda, spelare, föräldrar och andra ideella krafter med ett brinnande engagemang för föreningen vet vi att vi kommer lyckas.

Fördelarna med en utbildningsplan är flera:

- Analyser av spelarnas lärandenivå förenklas
- Spelarna är grundutbildade vid 16 års ålder
- Lättare introduktion för nya ledare
- Tränarbyte blir lättare med en tydlig arbetsmodell
- Bra stöd åt ledare, feedback
- Tydligt med utbildningsplan för föräldrar
- Spelarnas självständighet utvecklas.



Det huvudsakliga målet med Höganäs BK:s ungdomsverksamhet är att spelare erbjuds en god grund och utbildning för att kunna producera egna spelare till föreningens A-lag, men även att så många ungdomar som möjligt väljer att stanna kvar länge i föreningen. Höganäs BK har även ett mer generellt utbildningsmål och det är att varje spelare som utbildas i klubben ska nå så nära sin maximala potential som fotbollsspelare som möjligt. Vi ska erbjuda våra spelare en fotbollsutbildning i så hög klass som möjligt, så att man vid 16-års ålder skall vara fysiskt, psykiskt, tekniskt och taktiskt väl förberedd för juniorlagsspel och på sikt seniorspel och getts de bästa förutsättningarna för individuell skicklighet.

Vi ska utbilda ledare och instruktörer, använda modernt träningsinnehåll och ha en fungerande ungdomssektion för att skapa bästa möjliga förutsättningar för ungdomarna i klubben att utvecklas såväl socialt som idrottsligt.

Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel, när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel. Syftet med anfallsspelet är att göra mål. Omvänt är syftet med försvarsspelet att förhindra motståndarna från att göra mål. Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning.

FOTBOLL

ANFALLSPEL

OMSTÄLLNINGAR

FÖRSVARSSPEL

UPPBYGGNAD

KONTRING

ÅTERERÖVRING AV BOLLEN

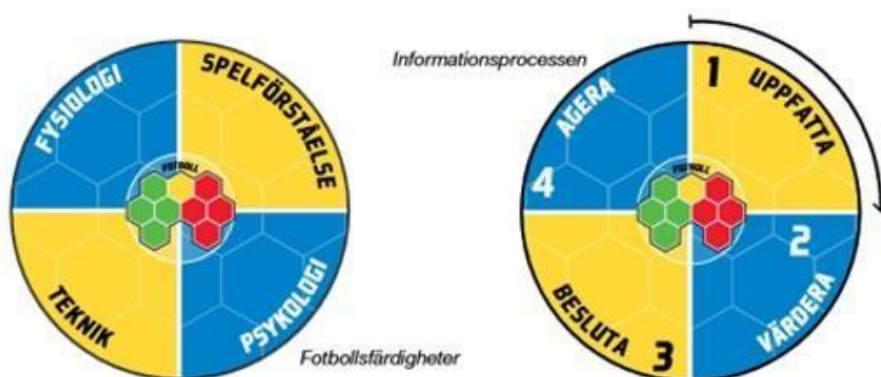
FÖRHINDRA UPPBYGGNAD

SKAPA MÅLCHANS OCH AVSLUT

FÖRHINDRA MÅLCHANS OCH AVSLUT

En helhetssyn på fotboll

Spelarutbildningsplanen är skapad utifrån en helhetssyn på fotboll. Spelaren löser en situation i fotboll genom att samtidigt använda delfärdigheterna psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse. Det sker en integrering mellan delfärdigheterna som ligger till grund för förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera i spelsituationer. Spelet med dess flöde av anfall, försvar och omställningar är utgångspunkten för att träna och lära fotboll. Övningar som utgår från matchen, bidrar till att förutsättningar för lärandet ökar. Helheten i spelet blir en effektiv inlärningsmetod. Om träningen liknar spelet, ökar möjligheten att lära sig färdigheter som teknik och spelförståelse.



Att hålla på med flera idrotter

Budskapet i spelarutbildningsplanen är att barns rörelseglädje och utveckling av de fysiska grundförutsättningarna bäst påverkar den långsiktiga fotbollsutvecklingen. Lek och fysisk aktivitet är grunden för barnets totala utveckling. Det innebär att spelarutbildningsplanen förordar allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter. Höganäs BK har som ambition att samarbeta med andra idrotter och föreningar för att ta tillvara på barnens idrottande och utövande av olika sporter. Träningsaktiviteter i annan idrott bör ses som närvaro vid uttagning av lag till spel.





Metoder i träningssituationer

Tränarens förmåga att använda en mix av metoder är avgörande för en ung spelare när det gäller att förstå och lära sig spelet fotboll. Varje individ är unik och har olika sätt att ta emot och bearbeta information. Därför är det viktigt att se både till gruppen och till individen, målet som vill uppnås samt vilka delar träningen/övningen ska bestå av.

Det finns tre olika typer utav inlärningsmetoder; instruktionsinläring, modellinläring och Guided discovery. I Höganäs BK vill vi arbeta med en mix av metoder.

Instruktionsinläring - Förklara

- Där ledaren beskriver med ord hur spelaren ska utföra övningen. T. ex "Gör så här..." Att enbart använda instruktioner som inlärningsmetod gör det svårt att beskriva och få barnen att förstå hur de till exempel skall göra en överstegsfint.

Modellinläring - Visa

- Där vi som ledare eller spelare visar och spelarna härmar vårt utförande. Man kan som ledare använda barnens lust att inspireras och härma genom att medvetet använda modellinläring. Man kan t.ex låta barnet visa en fint de sett och lärt sig från tv.

Guided discovery: - Upptäcka

- I matchlik träning är syftet att lära sig spelet genom matchlika situationer som skapar möjligheter för spelaren att fatta egna beslut och hitta kreativa lösningar, antingen på egen hand eller genom så kallad guided discovery. 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. Kärnan i metoden är att spelaren på egen hand, med hjälp av klok guidning, ska hitta den lösning som individuellt passar bäst. Om träningen ger möjlighet att förstå helheten i spelet, ökar också spelarens självbestämmande motivation.

	METODIK				
	Instruktion	Frågor och svar	Observation och feedback	Guided discovery	Trial and error
Samverkan mellan tränare och spelare	Tränaren berättar och visar en lösning	Tränare leder med frågor för att få svar från spelaren	Spelare och tränare observerar	Tränaren ställer en fråga eller ger en utmaning	Spelarna och/eller tränaren beslutar om vilken utmaning
Exempel	"Jag vill att du ska..."	"Kan du berätta för mig vad du kan göra här?"	"Titta på det här!"	"Kan du visa mig?"	"Försök själv...!"
Beskrivning	Tränaren väljer vad som ska visas i praktiken	Tränaren ställer frågor och spelaren ger muntliga förslag på lösning	Diskussion om den feedback som spelaren fått	Tränaren frågar och spelaren visar sin tolkning	Spelare uppmuntras att hitta en lösning med minimalt stöd

Metoder i träningssituationen (utvecklad från The Future Game, The FA, 2010).

Spelförståelse

Spelförståelse är troligen en avgörande färdighet för spelare som vill nå långt och något som går att påverka positivt med matchlik träning. Det finns många benämningar på det som beskriver spelares sätt att agera "smart" på planen – spelintelligens, split-vision, speluppfattning, spelsinne, spelskicklighet, blick för spelet och, till sist, det begrepp som används i spelarutbildningsplanen, spelförståelse.

Teoretiskt i spelarutbildningsplanen ligger fokus på tre praktiskt orienterade områden som tillsammans utgör förutsättningarna för att spelare ska förstå spelet. Områdena är taktisk disposition, perception och beslutsfattande. Dessa tre delar är vad som behöver tränas för att öka möjligheten att förstå spelet fotboll och utöka potentialen till god spelförståelse.

En taktisk kunskap och förståelse (disposition) hos spelaren bör finnas rent generellt kring hur samarbetet inom laget ska se ut. Men, även lagets spelidé, taktiken och den specifika matchen och den egna rollen påverkar spelarens förutsättningar att förstå spelet.

Perceptionen är en stor del av hur kvaliteten på beslutsunderlaget är hos spelaren. Spelaren har fördel av att ha varit i samma eller liknande situationer förut. Dessutom är det bra att behärska ett "scannande beteende", det vill säga att använda framför allt blicken och huvudrörelser samt hörseln till att hämta in högkvalitativ information om situationen på planen under spelet. Det kombinerat med automatiserade fotbollsfärdigheter gör att det finns goda förutsättningar att se på spelet och uppfatta de viktigaste delarna. Det ger också de bästa förutsättningarna för beslut.

Beslutsfattandet är det sista steget som gör att spelaren agerar och genomför den för stunden bästa aktionen på planen. Där är informationsprocessen och den inre feedbacken avgörande för kvaliteten på agerandet och slutresultatet i situationen. Spelare behöver alltså också få träna sin inre feedback ofta för att få bästa förutsättningar till bra spelförståelse.





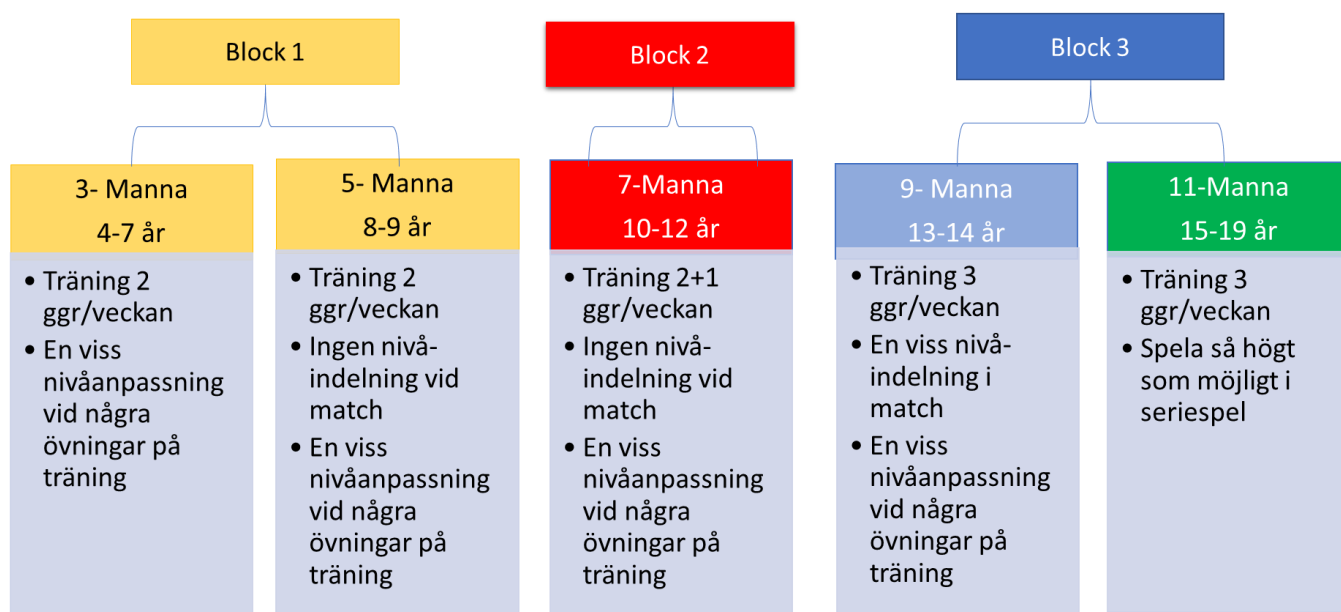
Spelfilosofi

Vi har en tydlig och klar filosofi om hur alla HBK-lag ska spela fotboll och den utgår alltid från att vi ska vara ett lag som är spelförande med stort bollinnehav. Vi ska spela en attraktiv anfallsfotboll med ett varierat passningsspel, genombrottskraft och med utrymme för profiler. Höganäs BK ska spela en modern anfallsfotboll där fokus ligger på teknik, rörelse och snabbt passningsspel.

När det gäller träning har vi en röd tråd som ska genomsyra alla våra lag från 5 till 19 år. Områden som ska prioriteras i vår träning är:

- Speluppfattning, förmågan att se på spelet (mycket spel i olika former på varje träning). Där vi som spelare lär oss att ta egna beslut.
- Bollbehandling (trygghet med bollen är väsentlig i vår utbildning, tränas gärna med motståndare). Vi utvecklar en god teknisk färdighet.
- Passningsspel. Vi lär oss en passningsorienterad fotboll.
- Snabbhet (snabbhet i tanken, snabbhet till boll, med boll, utan boll).

Tränings- & matchdisposition



Terminologi och planens indelning

Terminologi

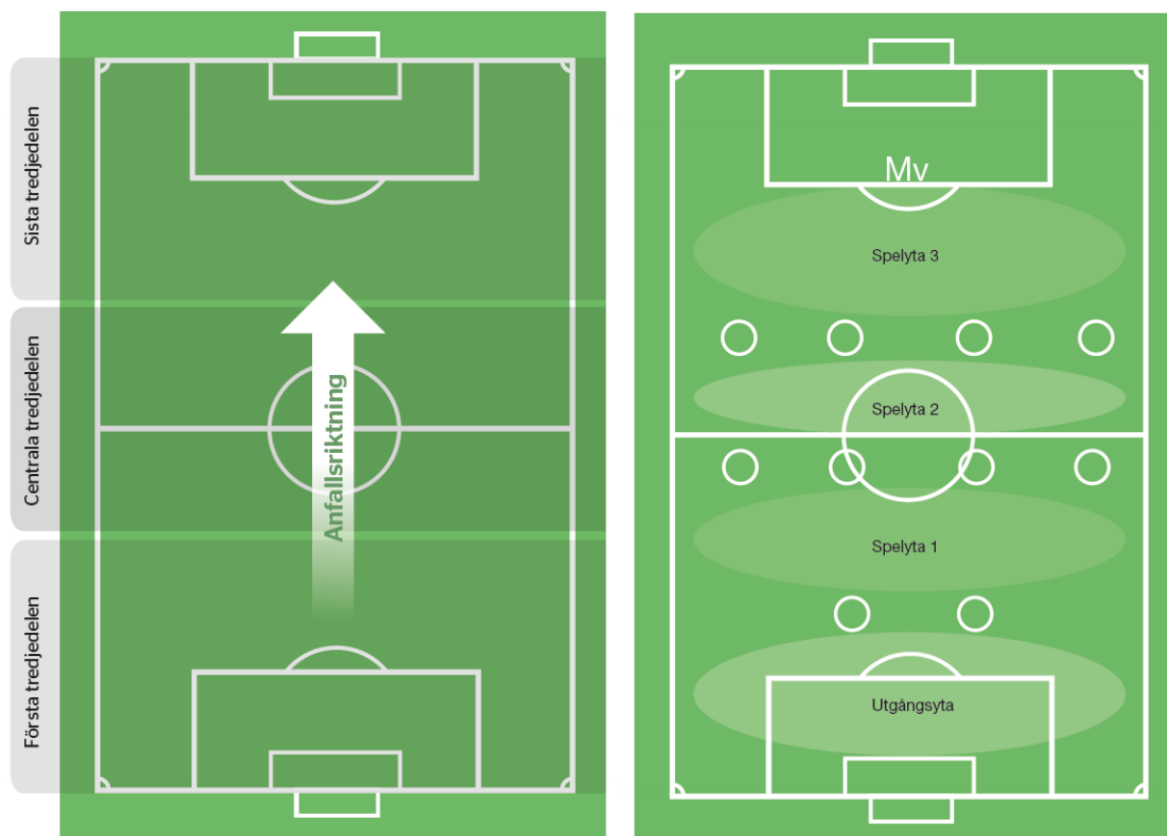
Det är viktigt att ledarna och spelarna känner till fotbollsterminologin så att alla pratar samma språk. I yngre åldrar aktiverar man detta enklast genom att man som ledare talar i korrekta termer. När barnen senare kommer upp i 9-12 år kan det vara bra att kontinuerligt prata med spelarna om termerna vi använder på planen. Som ledare ingår terminologi i utbildningen.

Planens indelning

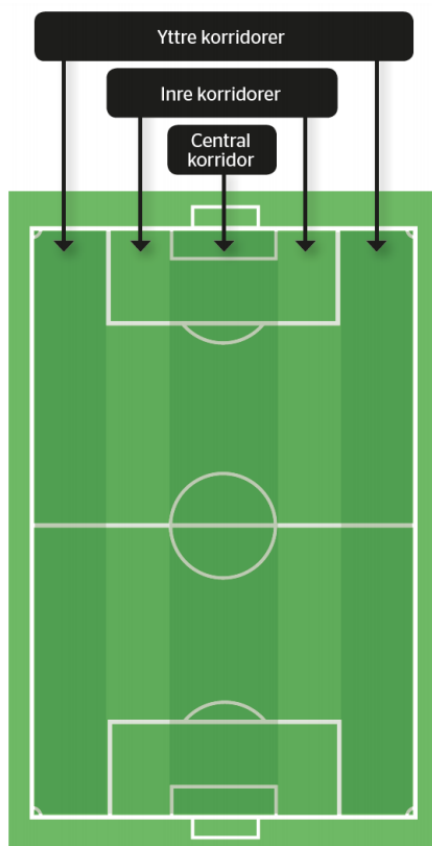
För att kunna strukturera och förklara lagets spelsystem bör ledaren använda planens indelningar. Planen kan delas in i tredjedelar. Tredjedelarna kan användas som riktmärken i spelet. I försvarsspelet kan laget exempelvis börja pressa i den centrala tredjedelen. I anfallsspelet kan lagets arbetssätt 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.

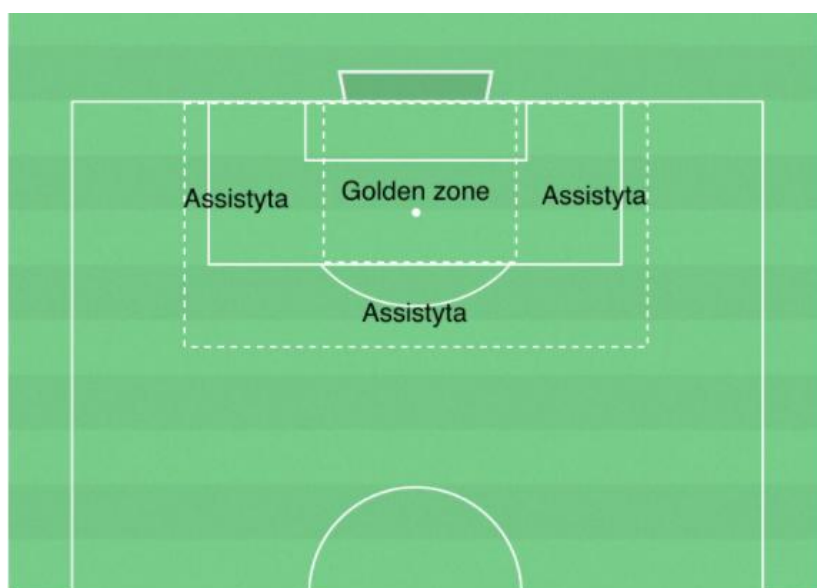
Spelytor



Korridorer



Avslutszoner





Spelarutbildningsplanens olika nivåer

Aktiv start (0-6 år)

- Första mötet med fotbollen ska vara positivt och lek- och lustfyllt.
- Träning av grundläggande naturliga rörelser sker genom lek.
- Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande.

Modell för att lära sig fotboll, 6-12 år:

- Positiv feedback och positiv förstärkning.
- Att lära sig fotboll genom att spela fotboll
- Lek, rörelseglädje och allsidig fysisk aktivitet.
- En trygg och sund lärandemiljö.

Som tränare bör du tänka på följande:

- Låt barnen få *spela* mycket fotboll.
- Fokusera på prestationer och goda försök.
- Ge feedback utifrån varje barns aktuella nivå.
- Låt barnen få vara med och bestämma.
- Ha hög aktivitetsgrad under träningen.
- Planera och genomför lekar med rörelseglädje.

Fotbollsglädje (6-9 år)

- Spelet fotboll ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt.
- Regelrätt träning är underordnad leken som inlärningsmetod.
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion.
- Att behärska kroppen i olika rörelsemönster ger en bra grund för långsiktig utveckling i fotboll.

Spelfilosofi / Lagets färdigheter

- Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet
- Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet
- Bollen spelas framåt i djupled
- Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta
- Spelare pressar bollhållaren för att ta tillbaka bollen



Spelarens färdigheter

- Speluppfattning och perception, lyfta blicken och se spelet
- Driva bollen framåt om det finns yta
- Vara beslutsam i 1 mot 1 situationer. I anfallsspelet, driva bollen eller dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet, komma på försvarssida och ta tillbaka bollen
- (MV) Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut
- (MV) Skydda målet om motståndaren kommer till avslut
- (MV) Lugn igångsättning med utkast

	Nivå 1	Fotbollsglädje 6-9 år	
Färdigheter nivå 1			
PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens		Driva	Snabbhet (i olika riktningar)
Känsla av att kunna påverka		Vända	- reaktion
Tillhörighet i gruppen		Skjuta	- frekvens
Göra sitt bästa		Utmana, finta och dribbla	- acceleration
Jämföra med sig själv		Försvarssida	Rörlighet
		Pressa	- dynamisk
		Fånga bollen	Koordination
		Kasta sig	- rytm
		Kasta ut bollen	- rumsorientering
		Skjuta ut bollen på volley	- öga-hand, öga-fot-koordination
			Grundläggande färdigheter (exempel)
			- hoppa och landa
			- springa - bromsa
			- kasta - fånga
			- rulla - åla - krypa
			Perception (balans, syn och hörsel) *

Knäkontroll – läs mer om projektet och ta del av alla övningar på

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>

Lära att träna (9-12 år)

- ”Den gyllene åldern för motorisk inläring”.
- Barnen börjar förstå vad träning innebär och långsamt börjar den få betydelse i kombination med leken
- Träning är fortsatt det viktigaste momentet för utveckling, även om match på barnens villkor är en naturlig del av fotbollen
- Skillnaderna mellan olika barn ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt

Spelfilosofi

- Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån sin position i försvarsspelet
- I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid till varandra med bollen
- Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet
- Bollen spelas främst framåt i djupled
- Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken
- Avslut skapas med anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision
- Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel
- Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

Lagets färdigheter

- Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet
- Skapa spelbredd och speldjup. Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.
- Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.
- Sträva efter att spela framåt i djupled
- Flytta upp laget när bollen spelas framåt
- Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

Spelarens färdigheter

- Speluppfattning och perception, lyft blicken och se spelet
- Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet
- Sträva alltid efter att bli rättvänd
- Vara medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagningen. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.
- Passa bollen efter marken så ofta som möjligt
- Driva bollen framåt om det finns yta
- Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida och försök ta tillbaka bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.
- Vara beslutsam vid avslut, använd båda fötterna och skjuta med precision.



	Nivå 2	Fotbollsglädje 9-12 år	
Färdigheter nivå 2			
PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspe	Driva	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Känsla av att kunna påverka	Spelbarhet	Vända	- bålstabilitet
Tillhörighet i gruppen	Spelavstånd	Skjuta	- knäkontroll
Göra sitt bästa	Spelbredd	Passning - kort	Snabbhet (i olika riktningar)
Jämföra med sig själv	Speldjup	Mottagning	- reaktion
Fatta egna beslut på planen	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	- frekvens
Positiv feedback mellan spelare		Försvarssida	- acceleration
		Pressa	Rörlighet
		Markera	- dynamisk
		Fånga bollen	Koordination
		Kasta sig	- rytm
		Kasta ut bollen	- rumsorientering
		Skjuta ut bollen på volley	- öga-hand, öga-fot-koordination
		Upphopp	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Förflytta sig	- hoppa och landa
			- springa - bromsa
			- kasta - fånga
			- rulla - åla - krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

* Knäkontroll – läs mer om projektet och ta del av alla övningar på

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>

Träna för att lära (12-16 år)

- I den här fasen börjar en del ungdomar vara redo för att ta större språng i utvecklingen.
- Mot slutet av perioden börjar träningen öka i mängd och fokus. Det innebär att i slutet av perioden börjar de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt för idrotten.
- Även om spelaren börjar bli relativt duktig på vissa moment återstår mycket träning och insamlande av erfarenhet för att bli riktigt bra.
- Det är fortsatt viktigt att fokusera på prestation – att vinna matcher är underordnat.
- Många spelare slutar under den här perioden. Detta minimeras genom långsiktigt och systematiskt arbete med spelarutbildningsplaner och bra organisation.

Spelfilosofi

- Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget, utifrån sin position, deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen.
- I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.
- Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla ytor.
- Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.
- Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagningar och passningar och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken.
- Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna.
- Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.
- Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är positionsförsvar.
- Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.
- Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

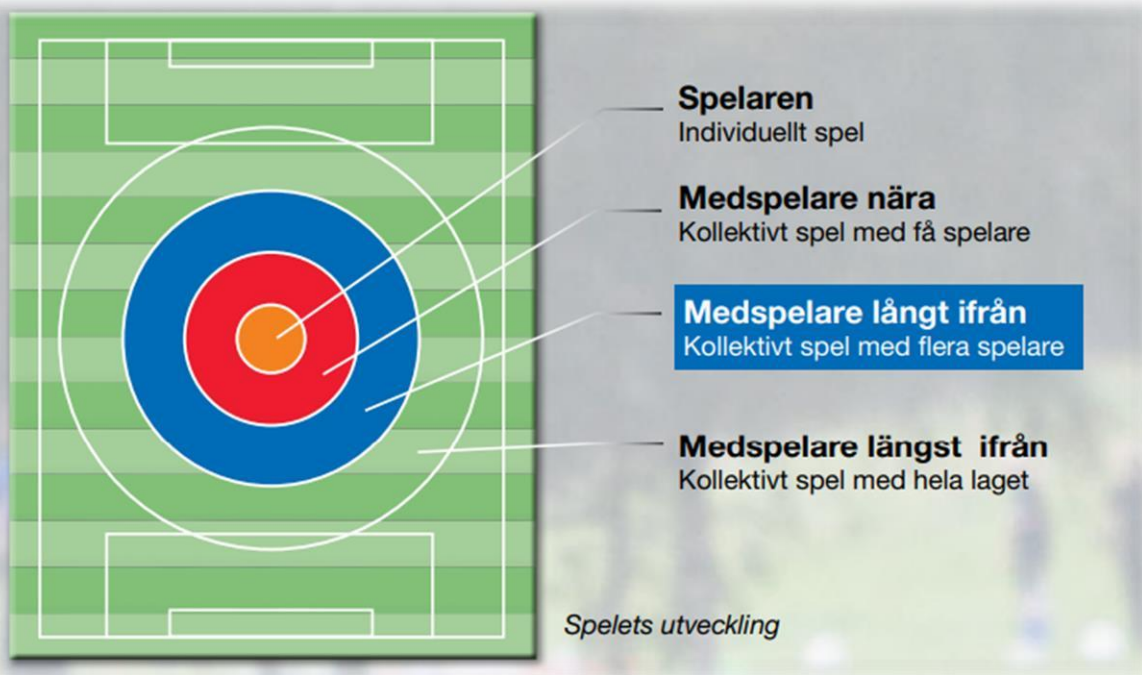
Lagets färdigheter

- Alla spelare i laget är delaktiga i anfallsspel och försvarsspel.
- Laget behöver både spelbredd och speldjup för att ha ett bra anfallsspel.
- Hålla bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet.
- Ha flera passningsalternativ, skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt.
- Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

- Flytta upp laget när bollen har spelats framåt
- Krympa spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning, centrering och uppflyttning-retirering.
- Närmaste försvarsspelare pressar bollhållare, övriga spelare täcker ytor (jobbar med positionsförsvar).

Spelarens färdigheter

- Orientering, lyfta blicken och se spelet.
- Reagera och ställa om snabbt mellan anfallsspel och försvarsspel.
- Spelbarhet, söka upp ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.
- Vara medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagningen. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.
- Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Vara noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.
- Driva bollen framåt om det finns yta.
- Vara beslutsam i avsluten, använda båda fötterna och skjuta med precision och kraft, men prioritera precision.





	Nivå 3	Fotbollsglädje 12-16 år	
Färdigheter nivå 3			
PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- bålstabilitet
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- knäkontroll
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning - kort	Uthållighet
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning lång	- aerob
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	Snabbhet (i olika riktningar)
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	- reaktion
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- frekvens
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	- acceleration
	Offensiv omställning	Brytning	Rörlighet
	Defensiv omställning	Tackling	- dynamisk
	Överflyttning - centrering	Pressa	Koordination
	Uppflyttning - retrering	Markera	- rytm
		Täcka	- rumsorientering
		Fånga bollen	- öga-hand, öga-fot-koordination
		Kasta sig	Perception (balans, syn och hörsel)
		Kasta ut bollen	
		Skjuta ut bollen på volley med precision	
		Boxa bollen	
		Upphopp	
		Förflytta sig	

* Knäkontroll – läs mer om projektet och ta del av alla övningar på

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>



Träna för att prestera (16-20 år)

- I den här fasen gör vanligtvis blivande elitspelare valet att satsa helhjärtat på fotbollen.
- Fysiologiska, tekniska, taktiska och psykologiska färdigheter (delfärdigheter) slipas i detalj och ökar i intensitet under fasens gång.
- Fotbollsspelaren utbildas inte bara i delfärdigheterna utan även i exempelvis näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer.
- Individuell träning och feedback ökar i betydelse.
- Matchandet ökar också i betydelse.

Spelfilosofi

- Alla spelare deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget, utifrån sin position, deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen.
- I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.
- Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.
- Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.
- Passningsinriktat spel som kännetecknas av fart och flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken men även i luften.
- Avslut skapas genom passningsspel och genom anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet med båda fötterna.
- Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiva omställningar kontrar spelarna snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiven återerövrar bollen direkt om det finns möjlighet och indirekt om det behövs.
- Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är positionsförsvar.
- Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och för att förhindra motståndarnas djupledsspel.
- Laget arbetar tillsammans i överflyttningar, centrering och uppflyttning, retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

Spelarens färdigheter

- Orientering- lyft blicken, se och uppfatta spelet.
- Reagera och snabbt ställa om mellan anfallsspel och försvarsspel.
- Spelbarhet, söka upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.
- Sträva efter att bli rättvänd.
- Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.
- Minimera antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel och passningsspel.



- Driva bollen framåt om det finns yta.
- Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.

	Nivå 4	Fotbollsglädje 16-20 år	
Färdigheter nivå 4			
PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspele	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskeluppbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning - kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning lång	- bålstalet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspele	Försvarssida	- anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Defensiv omställning	Tackling	- reaktion
	Direkt återerövring	Pressa	- acceleration
	Indirekt återerövring	Markera	Rörlighet
	Överflyttning - centrering	Täcka	- dynamisk
	Uppflyttning - retrering	Fånga bollen	Koordination
	Fasta situationer	Kasta sig	- rytm
		Kasta ut bollen	- rumsorientering
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- öga-hand, öga-fot-koordination
		Boxa bollen	Perception (balans, syn och hörsel)
		Upphopp och fånga bollen	
		Förflytta sig	

* Knäkontroll – läs mer om projektet och ta del av alla övningar på
<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>