



Innehåll

Introduktion	1
Ledarbeteenden	2
Träningsupplägg	2
Knatteboll (3v3) (Från 5-6 år):	3
5v5 (7-8 år):	4
7v7 (9-12 år):	5
9v9 (12-14 år):	6
11v11 (13-19 år):	7
Sammanfattning:	8
Utbildningsgrad för tränare	9
Länkar till olika övningsbanker:	10

Introduktion

Syftet med detta dokument är att ge tydlig vägledning i spelarutveckling, anpassad efter olika åldrar och spelformer.

Vi vill skapa en strukturerad träningsmiljö där varje spelare får rätt förutsättningar att utvecklas – tekniskt, taktiskt och socialt – samtidigt som de känner glädje och gemenskap i sitt fotbollsspelande.

Genom att följa dessa riktlinjer vill vi bygga en positiv träningskultur, där spelarna uppmuntras att arbeta fokuserat i varje övning och hela tiden sträva efter att bli bättre.

Våra ledord är: **”Passa, pressa, spring”**.

- Att **passa** bollen är inom ramarna för IK Sirius Fotboll en del av vårt DNA
 - Tekniskt (hårdhet, precision, tekniskt tillslag)
 - Utifrån ett värdering- och spelförståelseperspektiv; när och var?
- **Pressa** för att vinna bollen eller påverka sannolikheten att vinna bollen
 - Vinna bollen
 - Pressa i högsta fart utifrån givna förutsättningar (situationsanpassat)
 - Tekniskt klara grundincitamenten för vad en intensiv press innebär (fysiskt, koordinativt)
- För att kunna pressa behöver vi **springa**, för att passa behöver vi **springa** (spelbarhet)
 - Höga förväntningar på ansträngning i träning
 - Stort utrymme för övningsval som sätter ansträngningen i fokus
 - Intensitet i alla enskilda moment
 - Isolerade tillvänjande moment för att främja och utveckla spelaren fysiologisk



Vi eftersträvar träningar där spelarna har **mycket bollkontakt, hög rörelse och många aktioner** – vilket innebär:

- många bollar i spel
- korta väntetider i leden
- smålagsspel och intensiva övningar

Ledarbeteenden

För att säkerställa en positiv utveckling är det viktigt att ledare:

- Skapar en **trygg och inspirerande träningsmiljö** där spelare vågar utmana sig själva.
- Var **närvarande som ledare**, uppmuntra och ge **konstruktiv feedback**.
- Se **misslyckanden som en naturlig del av lärandet**.
- Hjälpa spelarna att **bygga självförtroende** genom kontinuerliga möjligheter att lyckas.
- Uppmuntra **hög aktivitet och fokus i varje övning**.
- Målet är att skapa **glada spelare som trivs, utvecklas och vill förbättra sig**.

För att underlätta träningsplaneringen finns ett antal övningsbanker som kan ge inspiration och hjälpa till att skapa variationsrika och utvecklande träningspass. Se några rekommenderade länkar till användbara övningsbanker på sista sidan av dokumentet.

Planera för lärande över tid

Det är viktigt att komma ihåg att övningar inte behöver bytas ut varje vecka. Ge spelarna tid och möjlighet att förstå övningen, träna på detaljerna och utvecklas i den innan ni introducerar något nytt.

Använd ett strukturerat träningsupplägg där varje träningsdag har sitt specifika innehåll. Upprepa detta upplägg under en period på 4–8 veckor, beroende på övningarnas komplexitet och spelarnas utvecklingstakt. På så sätt skapas kontinuitet, trygghet och bättre förutsättningar för inläring.

Träningsupplägg

På kommande sidor finner ni en rekommendation på träningsupplägg som är i linje med hur vi inom IK Sirius Ungdom tror på spelarutbildning. Det är ett ramverk för vad vi som förening anser är viktigt för en god träningsmiljö, men det är ni ledare som formar hur ni uppnår resultaten inom det ramverket.



Knatteboll (3v3) (Från 5-6 år):

Fokusområden:

- **Teknik:** Dribbling, passning, mottagning, bollkontroll.
- **Taktik:** Positionering utan boll, "Stora när vi har boll" (anfall) och "små när vi inte har boll" (försvar).
- **Spelförståelse:** Lära sig spela i olika lägen och hur man kan hjälpa laget.
- **Individuell utveckling:** Uppmuntra kreativitet och självförtroende.

Träningsupplägg (60-75 min):

- **Uppvärmning (10-15 min):** Lekfull uppvärmning med och utan boll, korta dribblings- och passningsövningar och kropps kontroll/koordination.
- **Teknisk träning (20-25 min):** Fokusera på bollkontroll, passningar och dribblingar i små ytor.
- **Spelsituationer (20-25 min):** Smålagsspel, 1v1, 2v2 och 3v3, för att uppmuntra samarbete och individuell utveckling.
- **Nedvarvning (5-10 min):** Lek.

Rekommenderad träning per vecka: 1-2 träningar à 60-75 min

Rekommenderade matcher per månad om möjligt med motstånd: 1-2 matcher.



5v5 (7-8 år):

Fokusområden:

- **Teknik:** Dribbling, passning, mottagning, bollkontroll, en mot en-situationer.
- **Taktik:** Grundläggande förståelse för speluppbyggnad, positionering utan boll.
- **Spelförståelse:** Lära sig spela i olika lägen, förhålla sig till ledning och underläge.
- **Individuell utveckling:** Uppmuntra kreativitet och självförtroende.

Träningsupplägg (60-75 min):

- **Uppvärmning (10-15 min):** Lekfull uppvärmning med boll, korta dribblings- och passningsövningar.
- **Teknisk träning (20-25 min):** Fokusera på bollkontroll, passningar och dribblingar i små ytor.
- **Spelsituationer (20-25 min):** Smålagsspel, 1v1, 2v2 och 3v3, för att uppmuntra samarbete och individuell utveckling. Stort spel kan man också varva in, men det är i smålagsspel som barnen lär sig mest då de där får göra fler aktioner.
- **Nedvarvning (5-10 min):** Lek.

Rekommenderad träning per vecka: 2-3 träningar à 60-75 min

Rekommenderade matcher per vecka: 1-2 matcher.



7v7 (9-12 år):

Fokusområden:

- **Teknik:** Förbättrad passning, mottagning och dribbling. Introduktion till små kombinationer.
- **Taktik:** Förståelse för att spela som ett lag, positionering både med och utan boll, press och understöd.
- **Spelförståelse:** Förstå lagets grundstruktur och hur man skapar och stoppar målchanser.
- **Individuell utveckling:** Förbättra individuell teknik under matchliknande förhållanden.

Träningsupplägg (75-90 min):

- **Uppvärmning (10-15 min):** Aktiv uppvärmning med boll, korta passningar och småspelsövningar.
- **Teknisk träning (25-30 min):** Förbättrad passning och mottagning, introduktion till överlapp och enkelt kombinationsspel.
- **Taktisk träning (25-30 min):** Smålagsspel med fokus på positionsspel och omställningar. Stort spel kan man också varva in, men det är i smålagsspel som barnen lär sig mest då de där får göra fler aktioner.
- **Nedvarvning (5-10 min):** Lätt jogg och stretch.

Rekommenderad träning per vecka: 2-3 träningar à 75-90 min

Rekommenderade matcher per vecka: 1-2 matcher.

I denna ålder ska man även ha följande:

- Enkel introduktion av knäkontrollövningar.
- Fokus på rörelsekvalitet, kroppskontroll och lekfulla former.

Detta enligt principen "lite men ofta".



9v9 (12-14 år):

Fokusområden:

- **Teknik:** Förbättrad bollkontroll och passningar på längre avstånd. Mer avancerade dribblingsfärdigheter.
- **Taktik:** Förståelse för att spela med en mer utvecklad speluppbyggnad, både offensivt och defensivt. Försvarsspel (press, zonförsvar, individuell markering).
- **Spelförståelse:** Omställningar, att utnyttja hela planen. Förståelse för lagets defensiva och offensiva roller.
- **Individuell utveckling:** Förbättra individens beslutsfattande, såsom att välja rätt passning eller skott.

Träningsupplägg (90-105 min):

- **Uppvärmning (15-20 min):** Aktiv uppvärmning med boll, spelövningar för passning och dribbling.
- **Teknisk träning (25-30 min):** Passningar på längre avstånd, uppspel från backlinje, dribbling i pressade lägen.
- **Taktisk träning (35-40 min):** Smålagsspel med fokus på speluppbyggnad, omställningar, positionsspel och försvar.
- **Nedvarvning (5-10 min):** Lätt jogg och stretch.

Rekommenderad träning per vecka: 3-4 träningar à 90-105 min

Rekommenderade matcher per vecka: 1-2 matcher.

I denna ålder ska man även ha följande:

- Mer strukturerad träning med delar av FIFA 11+.
- Introduktion av hela Knäkontroll-programmet.

Detta enligt principen "lite men ofta".

- Grundläggande information om vad som är bra mat för träning och lek.
- Fokus på att äta regelbundet (frukost, lunch, middag, mellanmål).
- Grundläggande förståelse för att vila och sömn behövs.



11v11 (13-19 år):

Fokusområden:

- **Teknik:** Fullt utvecklad teknik för passning, mottagning, skott och dribbling under press.
- **Taktik:** Djuplodad förståelse för olika spelsystem (4-3-3, 4-4-2, etc.), presspel, omställningar, anfall och försvar som enhet.
- **Spelförståelse:** Förmåga att läsa spelet, fatta beslut snabbt och förstå rollen i olika spelsituationer.
- **Individuell utveckling:** Fokus på att utveckla spelare i sina specifika roller (anfallare, mittfältare, försvarare, målvakt).

Träningsupplägg (105-120 min):

- **Uppvärmning (20-25 min):** Aktiv uppvärmning med boll, intervallövningar och lätt spel.
- **Teknisk träning (30-35 min):** Avancerad teknikträning för passningar, mottagning, skott och dribbling i matchlika situationer.
- **Taktisk träning (45-50 min):** Spelsystem, positionsspel, försvarsteknik (press, markering), anfallsspel, övergångar mellan försvar och anfall.
- **Nedvarvning (10-15 min):** Lätt jogg, stretcha och diskussion om träningens lärdomar.

Rekommenderad träning per vecka: 3-4 träningar à 105-120 min

Rekommenderade matcher per vecka: 1 match.

I denna ålder ska man även ha följande:

- Fullt FIFA 11+ program (ca 20 minuters uppvärmning med styrka, balans, och koordination).
- Detta bör ingå regelbundet i uppvärmning på träning och match.
- Mer detaljerad kunskap om energi, vätska och mellanmål.
- Förståelse för matens roll i återhämtning.
- Introduktion av begrepp som **sömnens kvalitet, balans mellan träning och vila.**

Från 16 år:

- Idrottsspecifik kostplanering: kolhydrater, proteiner, måltidstiming.
 - Individuell anpassning vid behov.
- Mer detaljerade principer för träningsplanering, aktiva återhämtningsmetoder, och mental återhämtning.



Sammanfattning:

- **Knatteboll, 3v3:** 1-2 träningar à 60-75 min, 1-2 matcher per månad om möjligt
- **5v5:** 2-3 träningar à 60-75 min, 1-2 matcher per vecka
- **7v7:** 2-3 träningar à 75-90 min, 1-2 matcher per vecka
- **9v9:** 3-4 träningar à 90-105 min, 1-2 matcher per vecka
- **11v11:** 3-4 träningar à 105-120 min, 1 match per vecka

Genom att följa dessa riktlinjer för både träning och matcher, och samtidigt arbeta med positivt ledarskap som uppmuntrar spelare att jobba intensivt i varje övning, skapar vi en miljö där spelarna känner sig motiverade att utvecklas och ha kul på vägen.

Ålder	Knäkontroll & FIFA 11+	Kost & Näring	Återhämtning
9-10	Enkla övningar, kropps kontroll	Grundläggande matkunskap	Vila och sömn
11-15	Knäkontroll, delar av FIFA 11+	Mellanmål, vätska	Sömn, balans
16+	Fulla program regelbundet	Idrottsspecifik kost	Aktiv återhämtning



Utbildningsgrad för tränare

Som tränare inom IK Sirius ska man minst ha följande utbildningsgrad:

- **För tränare av spelare från 7 år upp till 12 års ålder:**
 - **SvFF D-licens:** Grundläggande utbildning för tränare som arbetar med yngre spelare. Fokus på teknisk och taktisk utveckling samt ledarskap och pedagogik.
- **För tränare av spelare i utvecklingslag och spelare från 13 år och uppåt:**
 - **SvFF C-licens:** Fördjupad utbildning som fokuserar på att utveckla tekniska och taktiska färdigheter, samt ledarskap och spelstrategier.
 - **SvFF B-licens:** Utbildning som ger tränare en djupare förståelse för lagutveckling, spelsystem och individuella spelarfärdigheter.
 - **SvFF A-licens:** Avancerad utbildning för tränare på elitnivå. Fokus på högre taktiska kunskaper, matchanalys och strategisk ledning.
- **Internationella tränarlicenser:**
 - **UEFA B-licens:** Motsvarar SvFF B-licens och är internationellt erkänd. Ger tränare möjlighet att utveckla både individuella spelare och lag på högre nivå.
 - **UEFA A-licens:** Högsta nivå av tränarutbildning som ger tränare de verktyg som behövs för att leda lag på högsta nivå, både taktiskt och strategiskt.

Det rekommenderas att tränare kontinuerligt deltar i fortbildning och utbildningar för att hålla sig uppdaterade på de senaste träningsmetoderna och forskningen inom fotboll.



Länkar till olika övningsbanker:

- **Svenska Fotbollsförbundet – Övningsbank:**

<https://www.svenskfotboll.se/fotbollskolan/ovningsbank>

Här hittar du ett stort antal övningar för alla åldersgrupper och spelformer, anpassade för den svenska fotbollsmodellen.

- **Football Federation Australia – Skill Acquisition Program:**

<https://www.footballaustralia.com.au/skill-acquisition-program>

En internationell resurs med övningar fokuserade på teknisk och taktisk utveckling, särskilt för yngre spelare.

- **UEFA Coaching Resources:**

<https://www.uefa.com/insideuefa/football-development/coaching-resources/>

UEFA:s officiella resurs med träningsmaterial för alla nivåer, inklusive videor, övningar och coachingtips.

- **SoccerTutor:** <https://www.soccertutor.com/>

En betaltjänst med högkvalitativa övningar och träningsplaner för alla åldrar och nivåer, med både individuella och lagövningar.

Med dessa resurser kan ni tränare hitta nya och inspirerande övningar att integrera i sina träningspass för att möta spelarnas utvecklingsbehov.