

2024

Vallens IF UTV Kick-off



Truppen

2007: 3

2008: 8

2009: 14



25



0



0

		2007	<u>Leo</u>	Hansson
		2007	<u>Jonatan</u>	Ahlström
		2007	<u>Noa</u>	Winberg
		2008	<u>Adam</u>	Roos
		2008	<u>Melvin</u>	Munk
		2008	<u>Alexander</u>	Hellsten
		2008	<u>Billy</u>	Larsson
		2008	<u>Abbo</u>	Jafari
		2008	<u>Anton</u>	Lingenhult
		2008	<u>Anton</u>	Johansson
		2008	<u>Malte</u>	Olsson
		F 2009	<u>Arvid</u>	Hesselroth
		2009	<u>Elliot</u>	Eliassen
		2009	<u>Axel</u>	Cronholm
		2009	<u>Linus</u>	Wahlin
		2009	<u>Roan</u>	Van Der Meer
		2009	<u>Loa</u>	Dennerbrant
		2009	<u>Noel</u>	Sundbom
		2009	<u>Joel</u>	Sunnefeldt
		2009	<u>Gustav</u>	Holmgren
		2009	<u>Ivar</u>	Sandberg
		2009	<u>André</u>	Taube
		2009	<u>Ali</u>	Shar
		2009	<u>Rasmus</u>	Inglund
		2009	<u>Theo</u>	Andersson Djenadija

ORGANISATION



Ledare



Magnus Hellsten

Spelarkarriär:

- IFK Uddevalla ungdom
- IFK Uddevalla DIV II

Tränare:

- Undomsledare Vallens IF, 13år, Po1, Po2, UTV

Tränarutbildning:

- UEFA B



Oskar Nordén

Spelarkarriär:

- Vallens IF ungdom
- Vallens IF DIV V
- Svenshögen

Tränare:

- ...

Tränarutbildning:

- ...



Karl Lindgren

Spelarkarriär:

- Vallens IF ungdom
- Vallens IF DIV V
- Svenshögen

Tränare:

- ...

Tränarutbildning:

- ...



Fredrik Munk

Spelarkarriär:

- ...

Tränare:

- ...

Tränarutbildning:

- ..



Föräldrarepresentanter:

XXXX

Plan 2023/2024



Time now



Futsal Cup

- ...

Träningsmatcher

- 4-6st

Försäsongs-cup

- Future cup 30/3-1/4

Träningsläger på IP

- 23-24/3

Seriespel

- BFF/VFF/GFF Pxx

Sommar-cup

- Aros, Skadevi,...?

Sommar-cup

- Gothia v29

Uppstartsläger – Cup

- Oddebollen 2-4/8

Seriespel

- BFF/VFF/GFF Pxx

Go Fotboll (GAIS open)

Serie kval 2025

Futsal Cup

- Torslanda

Futsal-SM, P08

Träningsmatcher, 1-2st

Försäsong

Vårsäsong

Påsklov v14

Sommaruppehåll

Försäsong

Höstsäsong

Eftersäsong

Träningar x3-4

Träningar x3

Träningar x3

Träningar x3

Träningar x3

Lag-aktiviteter

Lag-aktiviteter

Lag-aktiviteter

Lag-aktiviteter

Lag-aktiviteter

- ..

- ..

- ..

- ..

- ..

Mer Träningsmöjligheter i samråd med ledare

..... Samarbete och extra träningar/spelarrotation med A-laget och P10

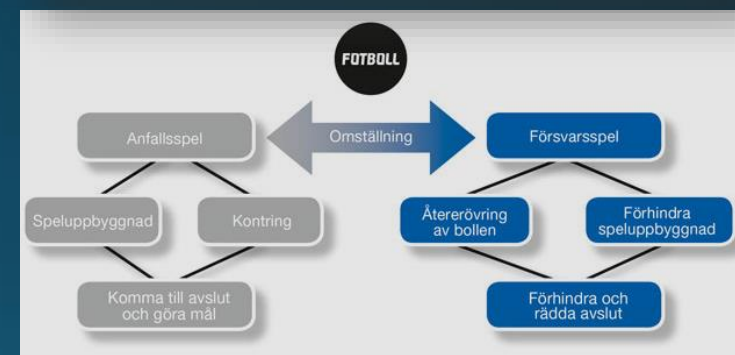
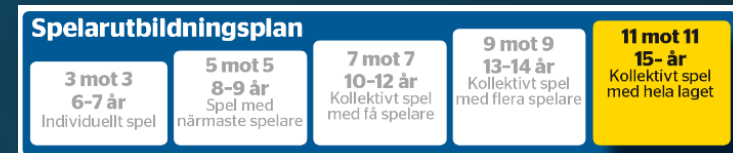
Distriktslag, P09 - BFF 3, 17mars 4, 20 april, 9-12 maj

11 aug

10nov

Utbildningsplan

- SvFF utbildningplan för **Nivå 4** – Träna för att prestera, 15-19 år
- Spelet som utgångspunkt
- Fotbollsportalen som grund för teori och övningar
- Inspireras av Spelarutbildningsmatris från GFF och S2S



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ÖVNINGAR OCH TRÄNINGSPASS TRÄNARUTBILDNING SPELARUTBILDNING DOMARE OCH REGLER SKOLFOTBOLL

VÄLKOMMEN TILL FOTBOLLSPORTALEN

ÖVNINGAR OCH TRÄNINGSPASS
SKAPA ÖVNINGAR OCH TRÄNINGSPASS

Skapa egna eller använd SvFF:s övningar. Dela gärna med andra i ditt tränarsamt!

TRÄNARUTBILDNING
VILL DU GÖRA WEBBUPPSETTER

Här hittar du tränarutbildningens webbplatser med flera hundra övningar, träningsprogram och övningar!

SPELARUTBILDNING
VAD BÖR TRÄNAS?

Använd SvFF:s plan och skapa egna spelarutbildningsplaner!



Spelarutbildningsmatris			
Ålder	Spel	Träning	Teori
6-7 år	Individuellt spel	Spel med närmaste spelare	Individuellt spel
8-9 år	Spel med närmaste spelare	Spel med flera spelare	Spel med flera spelare
10-12 år	Kollektivt spel med få spelare	Kollektivt spel med flera spelare	Kollektivt spel med flera spelare
13-14 år	Kollektivt spel med flera spelare	Kollektivt spel med hela laget	Kollektivt spel med hela laget
15-19 år	Kollektivt spel med hela laget	Kollektivt spel med hela laget	Kollektivt spel med hela laget



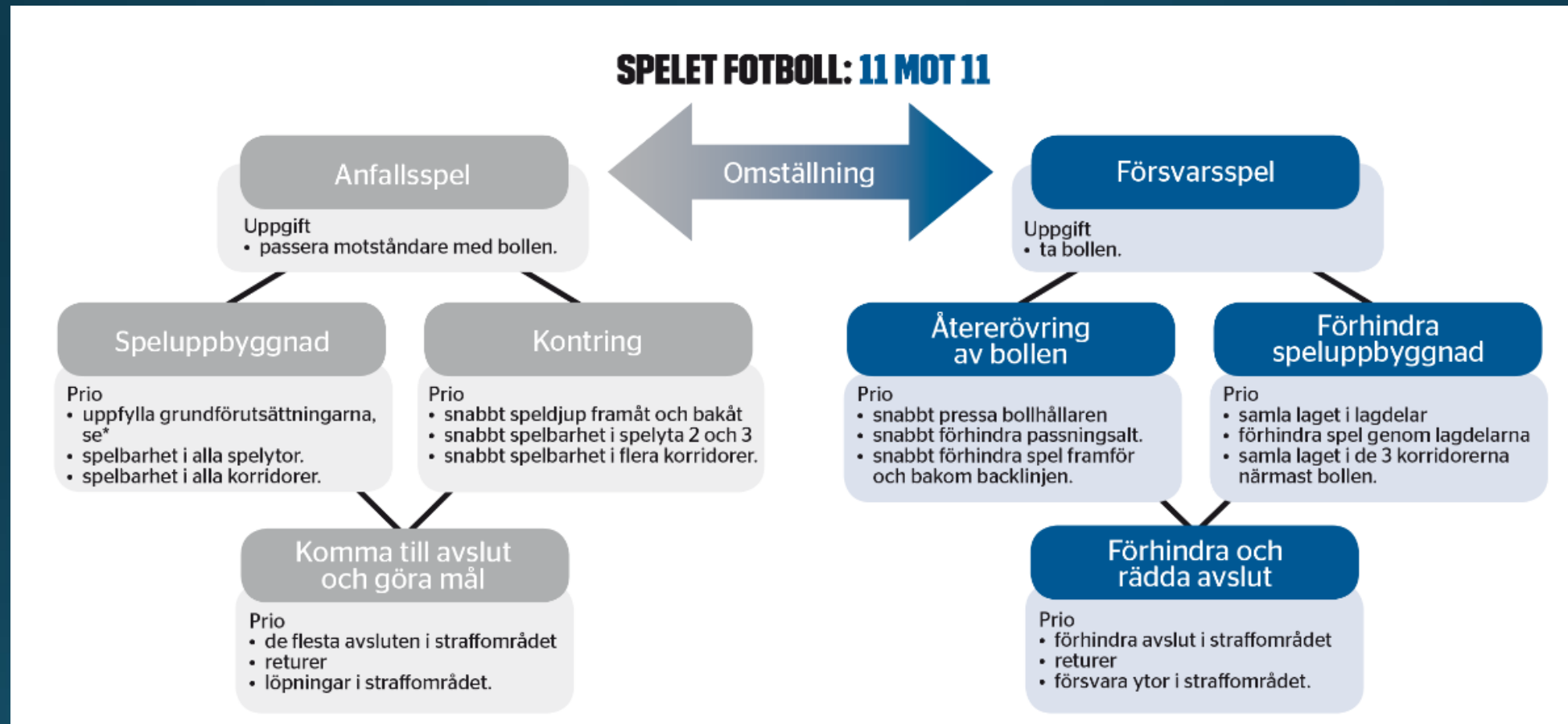
Målbild _(1,4)

- Det ska vara roligt att spela fotboll
- SvFF målbilder för **Nivå 4** – Träna för att prestera, 15-19 år
 - Spelfilosofi, Lagets färdigheter och Spelarens Färdigheter
- Spelet Fotboll 11 mot 11 och dess prio's
- Kvala in för en bättre U17 serie 2025
- Spela för en top 5 placering i serien
- Spela för ett A-slutspel avencemang i cuperna
- Uppnå en träningsnärvaro på >80%
- Lyfta upp 2-3 spelar periodvis för träning och spel-debut i A-laget
- 1-2 spelare blir uttagna till BFF's Distriktslags aktiviteter



Målbild

(2,4) - SvFF målbilder för **Nivå 4** - Träna för att prestera, 15-19 år



Målbild ^(3,4) - SvFF målbilder för Nivå 4 - Träna för att prestera, 15-19 år

Målbild – Spelfilosofi

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare deltar, utifrån sin position, i försvarsspelet när motståndarna har bollen.

Snabbt spel

Spelarna uppfattar – värderar – beslutar och agerar snabbt och säkert i matchsituationer.

Skapa och krympa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytor stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.

Kontrollera bollen

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

Djupledsspel

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

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.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas genom passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet med båda fötterna.

Snabba omställningar

Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar spelarna snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövrar bollen direkt om det finns möjlighet och indirekt om det behövs.

Bollorienterat försvarsspel

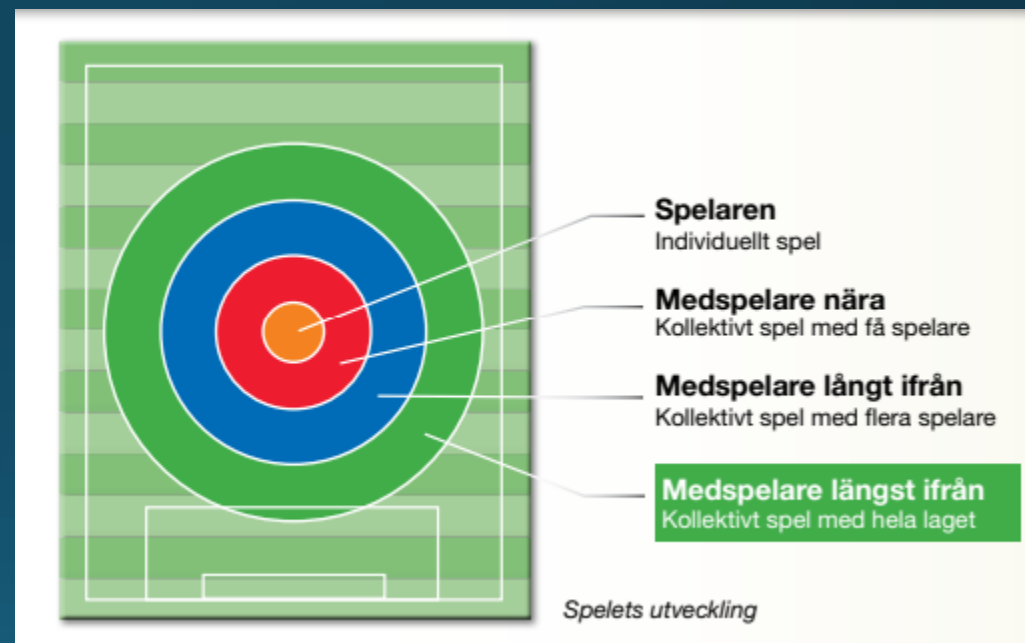
Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd

Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.



Målbild ^(4,4) - SvFF målbilder för Nivå 4 - Träna för att prestera, 15-19 år



Målbild – Färdigheter laget Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.

Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

Bollen i rörelse

Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt och fart i passningsspelet.

Flera passningsalternativ

Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).

Centralt – kant

Spela centralt om det går, och till kanten om det behövs.

Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Kollektiva försvarsmetoder

Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.

Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

Snabba omställningar

Kontra med ett snabbt djupledsspel om den möjligheten finns när laget erövrar bollen. Om det egna laget förlorar bollen försök att återerövra bollen direkt. Om inte det är möjligt, täck de farligaste ytorna och försök att erövra bollen i ett senare läge.

Målbild – Färdigheter spelare Speluppfattning och perception

Orientering – lyft blicken och se spelet.

Snabb omställning

Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.

Spelbarhet

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.

Spela enkelt

Försvåra inte situationer och ta inga onödiga risker med bollen. Passa om möjligt, dribbla om det behövs.

Rättvänd

Sträva efter att bli rättvänd.

Mottagning

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.

Få tillslag

Minimera antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel och passningsspel.

Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

Beslutsam 1 mot 1

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.

Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.

Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta.

Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel.

Coacha medspelare i försvarsspel

Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut.

Igångsättning

Lugn eller snabb ingångsättning med utkast eller utspark med precision.

Coacha medspelare i anfallsspel

Coacha medspelare om passningsalternativ.

Agera understödsspelare

Agera understödsspelare och spelvändare.



Träningar

Träningen karaktäriseras av:

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positionsanpassad träning
- Taktisk träning förekommer
- Små och stora ytor
- 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

Tränarstil för **Nivån 4:**

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande
- Låt spelare analysera och utvärdera



Matchen

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Alla uttagna spelare
- Spela som vi tränar
- Positionerna börjar renodlas
- Låta spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på utveckling och göra sitt bästa
- Fair Play



Kommunikation



- Vallens IF byter föreningssystem till **SportAdmin**
 - I apparna hittar ledare, medlemmar och föräldrar allt som rör laget och föreningen
 - Hantera kallelser, nyhetsbrev och utskick
 - Anmälningar av träningar, matcher och andra aktiviteter sköts av spelarna via appen
- Rapportera och filma matcher via **Min Fotboll**
- Träningspass och övningar kan läsas via **Fotbollsportalen**



VÄLKOMMEN TILL FOTBOLLSPORTALEN



Frågor



Extra material

BFF's Distriktslags Plantering

Po9:

- 03 mars: träning Öppen träning anmälan sker via hemsidan
- 17 mars: träning Öppen träning anmälan sker via hemsidan
- 14 april: träning
- 20 april: Internmatch
- 9-12 maj: Utvecklingslägret Väst
- 11 augusti: träning
- 10 november: träning och match

Po8:

- TBU

SpelarutbildningsMatris - GFF



Spelarutbildningsmatris				Version 200701	Hjälp att Logga in	
Förklaring Användning Matchguiden	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem Spelformer Översikt planer		
Nivå 1 Fotbollsglädje - Lek/Enkelhet/ Individen 6-8 år	<u>Rörelseglädje</u>			3 mot 3: Så spelar vi Workshop - Klipp		
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	<u>Driva</u> Passning - Inside/utsida			5 mot 5: 2-2 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp		
	Mottagning - Inside/utsida Skott - Inside/vrist	Grundf - Spelbar				
	Finta/dribbla - Diverse finter Finta/dribbla - Tacka/utmana Nick - Grund	Grundf - Spelavstånd		7 mot 7: 2-3-1 Matchprinciper Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp		
Nivå 3 Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Mottagning - Medtagning Vändning Passning - Inkast	2 mot 1 - Väggspe 2 mot 1 - Överlänning Passningsspel - Fria ytor	Försvarssida			
	Passning - Halvvrst/chip Skott - Hel- och halvvolley Mottagning - Luften	Grundf - Spelbredd Passningsspel - Spelvändning Speluppbyggnad - Spelvändning i backlinjen	Individuell Press - Rättvänd Individuell Press - Felvänd	9 mot 9: 4-1-3 Matchprinciper Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp		
	Bryta/Tackla/Motlägg Nick - Upphopp	Grundf - Speldjup Avslut - Skott Avslut - Frilägg Passningsspel - Trianglar Speluppbyggnad - Korta uppspel	Grundf - Markering Grundf - Press & Understöd Markeringsförsvar - man-man			
		2 mot 1 - Överlänning Anfallsvapen - Instick Passningsspel - Trianglar Speluppbyggnad - Korta uppspel	Grundf - Press & Täckning Markeringsförsvar - Kombinationsmarkering			
Nivå 4 Träna för att prestera - Försvarsspel/ Helheten/ Laget 16-19 år		Skapa yta - U- och V-lösning Anfallsvapen - Inlägg Passningsspel - Värdera Fasta Situationer - Kort hörna, Inkast	Farliga ytor Fördröja	11 mot 11: 4-3-3 Matchprinciper Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp		
		Passningsspel - 2 tillslag Speluppbyggnad - Långa uppspel Kollektivt anfall - Övertalighet	Markeringsförsvar - Zonmarkering Kollektivt försvar - Centreering/Överflyttning Kollektivt försvar - Övertalighet			
		Passningsspel - 1 tillslag Omställningar - Försvar till anfall Kollektivt anfall - Variation Fasta Situationer - Lång hörna, Frispark	Positionsförsvar Omställningar - Anfall till försvar Samarbete målvakt och försvar Fasta situationer	11 mot 11: 4-2-3-1 Allmänt 11 mot 11: 4-4-2 Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp		

Föreningslyftet
Börja Rätt
Behålla Rätt
Skolsamverkan
Integration
Rekrytering
Finansiering
Samsyn
Övergångspolicy

Spelarutbildningsmatris

LSU
Workshops
Vinträning för målvakter

SAS
SECRETS TO SPORT

	Träningslära	Målvakt – Teknik	Målvakt - Spelmoment	Ledarutbildning Workshop S2S och Spelarutbildningsmatrisen - Teori	Futsal Spelformer Översikt planer
Nivå 1 Fotbollsglädje - Enkelhet/Individen 6-8 år	Fotbollsfys 1 Workshop Fotbollsfys 1	Rörelseglädje (bollen i händerna)		Föreningsintroduktion Workshop 3 mot 3 – Teori & Praktik SISU: Grundutbildning för tränare	3 mot 3: Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Fotbollsfys 2a Fotbollsfys 2b Fotbollsworkout ADR Löpskolning Knäkontroll	Fångteknik Mottagning – Inside/utsida	Tillbakaspel (Djupledspel i anfall)	Workshop 5 mot 5 – Teori & Praktik Workshop Futsal för barn – Teori & Praktik Workshop Fotbollsfys 1 – Teori & Praktik Föräldrautbildning	4 mot 4 med sarg: 1-2-1 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp
		Sidledsförflyttning Utkast – Överarmskast	Igångsättning av spel		
		Bollar långt från målvakten Upphoppsteknik Mottagning - Medtagning	Agerande vid skott		
Nivå 3 Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Fotbollsfys 3a Fotbollsfys 3b Workshop Fotbollsfys 2 Förstärkt ADR MAQ Kost & Återhämtning	Halvvrst och skruvad passning Boxteknik	Spelvändning Speluppbyggnad	Workshop 7 mot 7 - Teori & Praktik SvFF: TU C Inkl Mv-kort SvFF: Målvakt C Föreningsdomarutbildning – Fotboll Föreningsdomarutbildning – Futsal	4 mot 4: 1-2-1 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp
		Sidvolleyutspark	Agerande vid vinkelskott		
		Fasta situationer – Frispark Positionering – Anfall Djupledspassningar/Frilägg			
Nivå 4 Träna för att prestera - Försvarsspel/ Helhet/Laget 16-19 år	Fotbollsfys 4 Tester Rehabilitering	Agerande vid inlägg Inspark	Workshop 9 mot 9 - Teori & Praktik Workshop Ungdomsfutsal – Teori & Praktik Workshop Fotbollsfys 2 - Teori & Praktik SvFF: TU B Ungdom SvFF: Målvakt B	Ungdomsfutsal: 1-3-1 Så spelar vi Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp	
		Positionering – Försvar Samarbete Mv och försvar - 1 mot 1 Fasta situationer – Straff Samarbete Mv och försvar - 2 mot 2 Samarbete Mv och backlinje Omställning - Försvar till anfall	Workshop 11 mot 11 - Teori & Praktik SvFF: TU Futsal		Futsal: 4-0 Så spelar vi Anfallsspel Försvarsspel
				Workshop Junior - Teori & Praktik SvFF: TU A Ungdom SvFF: UEFA Elite Youth A SvFF: UEFA B SvFF: Målvakt Nationell A	

</

Spelarlyftet - Inspiration, Kunskap och Glädje