



IFK Osby

Spelarutbildningsplan

Syftet med utbildningsplanen är att ge en trygghet för ledare att följa i strävan att utbilda spelarna. Vad vi tränar på är olika beroende på ålder och färdighet.

Träning

När det gäller träning har vi egenskaper/förmågor 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, ta rätt beslut
- Bollbehandling - trygghet med bollen är väsentlig
- Passningsspel – passning, mottagning
- Snabbhet - snabbhet i tanken, snabbhet till boll, med boll, utan boll
- Skjuta och nicka*
- Försvara
- Spelbarhet

** Nicka införs först vid 13 års ålder i spelformen 9 mot 9*

Ovan tränar vi dels genom isolerade övningar, alltså genom att upprepa och lära in vissa färdigheter utan motståndare. Sen försöker vi använda dessa färdigheter i spelet då det är viktigt att ha en koppling mellan övningen och spelet och vi lär bäst när det är så matchlikt som möjligt. Spelarna ska träna på flera positioner. I spelet kan man blanda in alla syften man vill, till exempel spela och ha betoning på passning/mottagning, försvarsspel och hur vi kommer till avslut.

Att tänka på som ledare vid träning

- Komma i god tid till träningen.
- Planera träningens upplägg i förväg och vara förberedd med övningar baserade på egenskaperna/färdigheterna ovan.
- Skapa rutiner kring träningen.
- Börja alltid med gemensam samling och uppvärmning.
- Avsluta med gemensam samling och återkoppling.

Match

Grundtanken är att prestationen är viktigare än resultatet. Det bästa med den tanken är att prioriterar man prestationen så brukar resultaten bli bra. Det underlättar också för ledare att ha tydliga mål med matchen och ledarens fokus ska ligga i att genomföra det man tränat på.

- Vi låter spelarna bestämma och ta egna beslut så ofta som möjligt under match och undviker att styra bollhållaren.
- Vi ser matchen som ett speciellt träningstillfälle och försöker spela som vi tränar. Prestation går före resultat.
- Alla spelare som är uttagna till match ska spela.

Samverkan mellan lag

Vi premierar tidigt samverkan mellan lag i olika åldersgrupper för att gynna den individuella utvecklingen, men med utgångspunkten att man tillhör laget i sin egna åldersgrupp.

Varje spelares utveckling är unik och ska mötas utifrån individuella behov, förutsättningar och motivation. För att främja bästa möjliga utveckling kan spelare erbjudas utmaningar i olika tränings- och matchmiljöer, oavsett var de befinner sig i sin utvecklingskurva.

Spelare som behöver större utmaning kan ges möjlighet att delta i träning och vid behov matchspel i en äldre åldersgrupp. Det är då naturligt att det mottagande laget välkomnar spelaren och skapar en inkluderande miljö som stödjer fortsatt utveckling. Matchmedverkan sker i dialog mellan ledare och utifrån aktuella förutsättningar.

Spelare som skulle gynnas av fler repetitionstillfällen eller en anpassad nivå kan erbjudas att delta i träning och matchspel i en yngre åldersgrupp. I dessa fall är det ledarnas ansvar att motivera, stötta och skapa trygghet kring beslutet, men deltagande ska alltid bygga på frivillighet – vi tvingar aldrig en spelare till detta.

Målet är att varje spelare ska ges rätt förutsättningar att utvecklas i sin egen takt, med rätt balans mellan utmaning, trygghet och glädje.

Nivåanpassning

IFK Osby är en breddklubb, där vi vill att så många som möjligt ska spela fotboll så länge som möjligt. För att lyckas med detta kan vi till delar av träningen nivåanpassa träningen för att alla spelare ska kunna utvecklas på sin nivå. Det viktigaste är att alla spelare trots uppdelning känner att vi är ett och samma lag, men vi tränar på olika delar för att gynna varje individs behov och utveckling. Vi hanterar nivåanpassningen på professionellt sätt där ingen ska känna sig utanför. Trots nivåanpassade träningar så finns där flera moment under träning där man tränar som ett lag.

Nivåanpassade träningar är oftast inte aktuellt förrän i runt 12-13 års ålder. En nivåanpassad träning kräver oftast också en större trupp för att skapa en effektiv träning.

Utbildning inom fotboll

IFK Osby vill att ledare utbildar sig och erbjuder i utbildningar både internt och externt. Engagemang, omtanke och sunt förnuft räcker långt i ledarskapet men vi uppmanar ledare att följa föreningens utbildningsplan.

Spelformer/åldrar

Nationella spelformer för barn- och ungdomsfotboll gäller fr.o.m. 1 januari 2019 i hela landet.

3 mot 3	Upp till och med 7 år
5 mot 5	8 – 9 år
7 mot 7	10 – 12 år
9 mot 9	13 – 14 år
11 mot 11	15 år och äldre

Så här spelar och tränar vi 3 mot 3

(upp till och med 7 år)

Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande. Fotbollen ska vara lek- och lustfyllt.

Här är det viktigt att skapa en trygghet i och runt träningarna. Det sociala är minst lika viktigt som fotbollen.

Låt föräldrarna vara en naturlig del av träningen. Engagera dem och låt dem delta.

Här leker vi gärna som uppvärmning, vi gör enkla övningar och spelar 3 mot 3 mot små mål. Vi har enkla övningar där barnen lyckas, har boll med så mycket som möjligt, ser till att alla är aktiva, undviker köbildning/väntetid samt tar vattenpauser.

Träningar

- Leken är central – stafetter, hinderbanor och enkla övningar med boll.
- Mycket spel 3 mot 3 på små mål.
- Barnen ska ha så mycket boll som möjligt, undvik köer.
- Koordinationsövningar med och utan boll.
- Fokusområden i SvFF:s spelbok:
 - Driva bollen
 - Vända
 - Finta, dribbla
 - Första touch

Matcher

- Prestation går före resultat.
- Låt barnen ta egna beslut – minimera coachning till bollhållaren.
- Alla spelar lika mycket.

Anfallsspel		Försvvarsspel	
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.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 5-7 år	
Antal träningar per spelare och vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar	
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning C Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

Så här spelar och tränar vi 5 mot 5

(8-9 år)

Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande. Fotbollen ska vara lek- och lustfyllt samtidigt som barnen i den här åldersgruppen mer och mer utvecklas som fotbollsspelare. Det är "den gyllene teknikåldern" där spelarna är mottagliga för teknisk utveckling.

Vi har ett fortsatt fokus på trygghet och glädje, det sociala är minst lika viktigt som fotbollen. Vi introducerar enklare fotbollsregler och börjar mer använda fotbollsterminologin känd från SvFF utbildningar.

Träning

- Trivsel och glädje ska vara viktiga inslag i träning, betydelsen av laganda och kamratskap ska betonas.
- Detta är den gyllene åldern för teknikträning. Alla momenten ska tränas med båda fötterna och smålagsspel och isolerad teknikträning ska dominera träningen.
- Alla spelar lika mycket och på olika platser i laget.
- Vi uppmuntrar spelarna till att våga lyckas och få lov att misslyckas.
- De mest elementära fotbollsreglerna bör gås igenom och exemplifieras.
- Vi tränar på spelbarhet, spelbredd och speldjup samt grundläggande passningspel.
- Övningar för knäkontroll introduceras tidigt för både killar och tjejer.
- Vid spelövningar används max spelformens antal spelare. Vi delar hellre in i fler lag med färre spelare och krymper spelplanen.
- Fotbollsterminologin introducers, spelbar, rättvänd, omställning, presspel, omställning etc.
- Possessionspel uppmuntras, med spelövningar som går ut på att behålla bollen inom laget.
- Vi spelar fotboll "stående" där glidacklingar ej är tillåtet.

Match

Matcherna ska alltid ses som en bonus och utbildningstillfälle. Som i tidigare spelform, prestation går före resultat. Spelarna ska få prova på olika positioner inklusive målvakt.

Alla som tränar får spela matcher och lika speltid för alla som är uttagna till match.

- Rekomenderat max antal spelare till match, 9st för maximalt med speltid.
- Vi ställer upp i match med 2 backar, 2 forwards och 1 målvakt
- Långa bollar undviks, speluppbyggnad sker från målvakten och vi premierar spel med bollen längs marken.
- Låt barnen ta egna beslut – minimera coachning till bollhållaren.
- Vi anmäler hellre ett lag för mycket till seriespel än ett för lite, med syfte att alla ska få spela så mycket match som möjligt. Vi rekomenderar att lagindelning till match görs med ambitionen att få så jämna lag som möjligt.
- OM vi har mer än ett lag i seriespel med olika nivåer för lagen, kan vi nivåanpassa de olika lagen för att gynna allas individuella nivå, men vi undviker att det är två fasta grupper, istället finns det en rörelse mellan lagen.

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.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 8-9 år	
Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60-75 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar	
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning C Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Så här spelar och tränar vi 7 mot 7 (10-12 år)

Här ska spelarnas tekniska och taktiska färdigheter förbättras ytterligare och vi ska få spelarna att tänka fotboll på rätt sätt. Denna ålder är också mycket gynnsam för teknikinläring och ska ha mycket stor prioritet. Koordinations- och snabbhetsträning är välkomna inslag i träningen.

Betydelsen av laganda och kamratskap ska betonas och vi har ett fortsatt fokus på trygghet och glädje, det sociala är minst lika viktigt som fotbollen.

Träning

- Bygger vidare på spelbarhet, spelbredd, speldjup och spelavstånd.
- Fokus på speluppbyggnad och grundförutsättningar i anfall.
- Vi uppmuntrar spelarna till att våga lyckas och få lov att misslyckas.
- Introduktion av inkast som tekniskt moment.
- Vi spelar fotboll "stående" där glidacklar inte är tillåtet
- Målvakten deltar aktivt i spelet på träningar.
- Knäkontroll är fortsatt ett viktigt inslag i träningen och fotbollsfys kan introduceras med den egna kroppen som belastning.
- Possessionövningar i matchliknande ytor uppmuntras där vi har spelövningar som går ut på att behålla boll inom laget, med ytor på övningen som speglar de ytor vi har i matchspel.

Match

Matcherna fortsätter att vara ett viktigt utbildningstillfälle. Som i tidigare spelform, prestation går före resultat. Spelarna ska fortsatt få prova på olika positioner inklusive målvakt.

Alla som tränar får spela matcher och lika speltid för alla som är uttagna till match.

- Rekommenderat max antal spelare till match, 13st för maximalt med speltid.
- förslagsvis ställer vi upp i match med 2 backar, 3 mittfältare, 1 forward och 1 målvakt men andra uppställningar kan förekomma beroende på lagets fördigheter.
- Långa bollar undviks, målvakten används aktivt i speluppbyggnaden och vi premierar spel med bollen längs marken.
- Låt spelarna ta egna beslut – minimera coachning till bollhållaren.
- Vi anmäler hellre ett lag för mycket till seriespel än ett för lite, med syfte att alla ska få spela så mycket match som möjligt. Vi rekommenderar att lagindelning till match görs med ambitionen att få så jämna lag som möjligt.
- OM vi har mer än ett lag i seriespel med olika nivåer för lagen, kan vi nivåanpassa de olika lagen för att gynna allas individuella nivå, men vi undviker att det är två fasta grupper, istället finns det en rörelse mellan lagen.

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...	
Uppfylla *grundföresättningar.	i Kontringar ska vi snabbt...		Pressa bollhållaren.	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
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 - Väggspe	*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.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 10-12 år	
Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong
Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar	
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning C och B-ungdom SvFF MV D Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Så här spelar och tränar vi 9 mot 9 (13 – 15 år)

Spelarna går in i en fas med stor fysisk och mental utveckling. Vi introducerar en mer komplex taktik och spelarna ska lära sig fotbollstermer och att läsa spelet.

Här jobbar vi vidare med de egenskaper/färdigheter vi vill att våra spelare ska ha. Vi höjer svårighetsgraden och utmanar dem för att gynna utvecklingen. Vi jobbar med att spelarna ska "se och läsa spelet" dvs titta efter lösningar innan de får bollen för att ta bra beslut. Fortsatt träning för att utveckla individen. Mycket händer i kroppen, så träna gärna koordination och snabbhet. Spelarna ska här också lära sig de vanligaste fotbollstermerna.

Betydelsen av laganda och kamratskap ska betonas och vi har ett fortsatt fokus på trygghet och glädje, det sociala är minst lika viktigt som fotbollen.

Träning

- Offside introduceras och tränas regelbundet.
- Speluppbyggnad
- Vi fokuserar mer på djupledsspel
- Ytpositionering: korridorer, spelytor
- Spelbarhet med avledande rörelser i spel utan boll
- Possessionspel är ett viktigt inslag i träningen, vi har spelövningar som går ut på att behålla boll inom laget, med ytor på övningen som speglar de yter vi har i matchspel.
- Vi bygger träningarna på övningar där målvakter kan delta, utöver detta erbjuder föreningen målvaktsträning.

Match

Matcherna fortsätter att vara ett viktigt utbildningstillfälle. Som i tidigare spelform, prestation går före resultat. Spelarna börjar nu bli mer trygga i vissa positioner men att spela på olika positioner uppmuntras fortfarande.

Träningsnärvaro, engagemang och motivation premieras för uttagning till match men med grunden i att alla som tränar ska få spela.

- Spelformen 9 mot 9 öppnar upp flera möjligheter i uppställning. Syftet med att ha en gemensam uppställning i föreningen är att möjliggöra utbyte mellan lagen, kunna låna spelare av varandra och att spelarna känner igen sig i spelform och uppställning oavsett vilken tränare dom har.
- Vi rekommenderar uppställningarna 3-4-1 och 4-3-1 men speluppställning kan varieras beroende på lagets färdigheter samt motstånd. Målbilden långsiktigt är att förbereda för 11 mot 11 med en 4-backslinje
- Spelare roteras och vi har olika startuppställningar där inte samma spelare starta på bänken.
- Längre perioder mellan byten för att gynna utveckling, men alla spelare som är uttagna till match ska få speltid.
- Avvikelser i speltid kan göras baserat på energi, inställning och träningsnärvaro.

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... • Uppfylla *grundföresättningar. • Ha spelbarhet i alla spelytor.			i Återerövringen ska vi snabbt... • Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ.	
i Kontringar ska vi snabbt... • Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3.			i Förhindra speluppbyggnad ska vi... • Samla laget i lagdelar. • Förhindra spel genom lagdelarna.	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... • Ha de flesta av avsluten i straffområdet. • Vara snabba på retur.			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... • Förhindra avslut i straffområdet. • Vara snabba på retur.	

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

 Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspe - Avledande rörelse		*Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning - Överlappning	
 Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
- Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka		- Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	
 Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
- Rulla bollen - Utspark		Kasta bollen	
		- Fånga bollen - Kasta sig - Boxa bollen	
		- 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.
 Löpningar med hastighets- och rikttningsförändringar.

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.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 13-14 år	
Antal träningar per spelare och vecka	1-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar	
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning C och B-ungdom SvFF MV D och C Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Så här spelar och tränar vi 11 mot 11

(15 år och uppåt)

Här ökas tempot på träningar och matcher. Spelarnas kreativitet och beslutsfattande ska utvecklas. Spelarna ska här på ett bra sätt skolas och få utbildning på olika platser i laget, men med en inriktning mot specialisering. Spelarna ska här lära sig alla fotbollstermerna.

Betydelsen av laganda och kamratskap ska betonas och vi har ett fortsatt fokus på trygghet och glädje, det sociala är minst lika viktigt som fotbollen.

Träning

- Bygger vidare på 9 mot 9-principerna.
- Tempot ökar och mer avancerade taktiska principer implementeras.
- Fysisk träning ökar (styrka, explosivitet, uthållighet) där ett extra fyspass i veckan kan vara ett lämpligt inslag.
- Fokus på:
 - Positionsbyten
 - Förstå korridorer och spelytor
 - Försvarssida och centrering

Match

Prestation går fortsatt före resultat. Träningsnärvaro, engagemang, motivation och inställning kan tas i beaktan för matchspel.

- Vanligaste spelformen är 4-3-3
- Flicklagen följer damtruppens spelidé och pojklagen följer herrtruppens spelidé.

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... • Uppfylla *grundföresättningar. • Ha spelbarhet i alla spelytor. • Ha spelbarhet i alla korridorer.	i Kontringar ska vi snabbt... • Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3. • Vara spelbara i flera korridorer.	i Återerövringen ska vi snabbt... • Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ. • Förhindra spel framför och bakom backlinjen.	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... • Samla laget i lagdelar. • Förhindra spel genom lagdelarna. • Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... • Ha de flesta av avsluten i straffområdet. • Vara snabba på returer. • Ha många löpningar in i straffområdet.		för att Förhindra och rädda avslut ska vi... • 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	
*Spelbarhet	*Speldjup	Försvarssida	Täckning
*Spelbredd	*Spelavstånd	Uppflyttning	Nedflyttning
Positionering	Djupledsspel	Centrering	Överflyttning
Spelvändning	Uppflyttning	Understöd	
Väggspe	Överlappning		
Avledande rörelse	Positionsbyten		
 Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
Driva	Vända	Bryta	Pressa
Skjuta	Passa	Markera	Tackla
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla	Nicka	Blockera
Nicka			
 Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen	Palming
Utspark		Kasta sig	Bryta djupledspassing
		Boxa bollen	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.

Fotbollspsykologi

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.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 15-19 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-7 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning C, B-ungdom och A-ungdom SvFF MV D och C, UEFA MV B Spelformsutbildning 11 mot 11

Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär
---------------------------	------------------------------