

SPELARUTBILDNINGSPLAN



Skiljebo SK

Så spelar och tränar vi 3 mot 3

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi framåt med bollen driva förbi motståndaren	i Kontringar ska vi snabbt försöka ta bollen till motståndarnas mål		i Återerövringen ska vi snabbt försöka ta tillbaka bollen	i Förhindra speluppbyggnad ska vi markera vår spelare och för- söka ta bollen
för att Komma till avslut och göra mål ska vi ta bollen så nära motståndarnas mål som möjligt			för att Förhindra och rädda avslut ska vi försöka placera oss mellan målet och bollen.	

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

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
			

Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
 Driva Skjuta	Vända	Bryta	

Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
			

Fotbollsfys	
Rulla, kasta och fånga bollen Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor. Lekar som främjar fysisk aktivitet och rörelse	

Fotbollspsykologi	
Långsiktig utveckling: Prioritera lekar/övningar som upplevs som roliga. Skapa ett intresse för långsiktigt idrottande Göra nästa aktion: Ta tillbaka bollen när man tappat den Göra lagkamrater bättre: Ge lagkamraten positiv feedback när den försöker göra en aktion	

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6-7 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

Så spelar och tränar vi 5 mot 5

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen under kontroll			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren så högt upp i plan som möjligt	
i Speluppbyggnaden ska vi passa/driva förbi motståndarnas lagdelar längs backen med kontroll Uppfylla grundförutsättningar*			i Återerövringen ska vi snabbt ta tillbaka bollen alternativt tvinga motståndarna att driva/passa bollen bakåt	i Förhindra speluppbyggnad ska vi pressa så högt som möjligt och inte tillåta motståndarna att passa mellan oss
för att Komma till avslut och göra mål ska vi försöka passa/driva in bollen i motståndarnas straffområde			för att Förhindra och rädda avslut ska vi försöka placera oss mellan målet och bollen samt styra motståndarna från målet	

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 - Scanna - Ta emot bollen		- Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	- Bryta - Markera - Pressa

Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
 - Rulla bollen - Kasta bollen		- Fånga bollen - Kasta sig	

Fotbollsfys
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor. Touch-Tempo

Fotbollspsykologi
Långsiktig utveckling: Delta i problemlösning utifrån Guided Discovery. Göra nästa aktion: Fortsätta att försöka vara passerande i sitt spel trots misslyckad driv eller pass. Göra lagkamrater bättre: Snacka om "bra försök", "nästa sitter"

Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8-9 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Cuper	Spelas med blandade lag
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Så spelar och tränar vi 7 mot 7

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen under kontroll			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren så högt upp i plan som möjligt	
i Speluppbyggnaden ska vi passa/driva förbi motståndarnas lagdelar längs backen med kontroll Uppfylla grundförutsättningar*	i Kontringar ska vi snabbt identifiera om vi kan ta bollen framåt eller passa hemåt		i Återerövringen ska vi snabbt ta tillbaka bollen alternativt tvinga motståndarna att driva/passa bollen bakåt	i Förhindra speluppbyggnad ska vi pressa så högt som möjligt och inte tillåta motståndarna att passa mellan oss Släppa de bortre spelarna för att prioritera en minskad spelyta
för att Komma till avslut och göra mål ska vi försöka passa/driva in bollen i motståndarnas straffområde			för att Förhindra och rädda avslut ska vi försöka placera oss mellan målet och bollen samt styra motståndarna från målet	

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

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
 *Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspel (+spel på 3:e man)	*Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning	Förvarssida Uppflyttning	Täckning Nedflyttning

Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
 - Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Scanna	- Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	Bryta Markera Scanna	Pressa Tackla

Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
 - Rulla bollen - Passa bollen	Kasta bollen	- Fånga bollen - Kasta sig	- Palming - Bryta djupledspassning

Fotbollsfys	
Koordinationsovningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor. Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning. Touch-Tempo	

Fotbollpsykologi	
Långsiktig utveckling: Addera reflektion i träningen, mellan övningar samt innan och efter träning Göra nästa aktion: Fortsätta att försöka vara passerande i sitt spel trots misslyckad driv eller pass. Göra lagkamrater bättre: Jobba med positivt kroppsspråk – Handklapp, tumme upp och applåd	

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	2-3 st
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
Cuper	Spelas med blandade lag från 10–11 år – Nivå-anpassning från 12 års ålder kan genomföras
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Så spelar och tränar vi 9 mot 9

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen under kontroll			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren så högt upp i plan som möjligt	
i Speluppbyggnaden ska vi passera motståndarnas lagdelar med kontroll i UY-SY2 Uppfylla *grundförutsättningarna Söka den enklaste passningen för att ta sig framåt			i Återerövringen ska vi snabbt sätta press på bollhållaren Förhindra passningsalternativ framåt + mellan Ta frispark om misslyckad press i utsatt läge	
i Kontringar ska vi snabbt identifiera om vi kan ta oss framåt eller passa hemåt Erbjuder speldjup framåt/bakåt Vara spelbara i SY2+3 Byta korridor			i Förhindra speluppbyggnad ska vi samla laget i lagdelar och linjer Förhindra spel genom och bakom lagdelarna. Släppa den bortre korridoren för att prioritera en minskad spelyta	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi passa/driva in bollen i straffområdet med kontroll Ha minst 3 spelare i straffområdet vid inspel Prioritera avslut från Golden Zone			för att Förhindra och rädda avslut ska vi försöka placera oss mellan målet och bollen samt styra motståndarna från målet Bemanna Golden Zone Vara aktiva i ytan runt omkring mig genom att förbereda mig för retur eller andrabollar som kan uppstå	

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 (+spel på 3:e man)		*Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning	
		Försvarssida Uppflyttning Centrering Understöd	
		Täckning Nedflyttning Överflyttning	

Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
 Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka		Vända Passa Utmana, finta och dribbla Scanna	
		Bryta Markera Nicka Scanna	
		Pressa Tackla Blockera	

Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
 Rulla bollen Utspark		Kasta bollen Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen	
		Palmning 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 riktningsförändringar Touch-Tempo	

Fotbollspyskologi	
Långsiktig utveckling: Enklare arbete med IUP: Sätta upp mål, identifiera bra egenskaper Göra nästa aktion: Anta duellen mot sin motståndare, se varje aktion som en tävling Göra lagkamrater bättre: Jobba med positivt kroppsspråk – Handklapp, tumme upp och applåd	

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	3-5 st
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 lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
cuper	Cuper ska blandas mellan nivå-anpassning och jämna grupper – Vid få cuper rekommenderas nivå-indelning
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Så spelar och tränar vi 11 mot 11

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen under kontroll			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren så högt upp i plan som möjligt	
i Speluppbyggnaden ska vi Uppfylla *grundförutsättningar. Passera motståndarnas linjer enklaste möjliga väg Spela kontrollerat fram till SY2 Söka den enklaste passningen för att ta sig framåt	i Kontringar ska vi snabbt identifiera om vi kan ta oss framåt eller passa hemåt Erbjuder speldjup framåt/bakåt Vara spelbara i SY2+3 Byta korridor		i Återerövringen ska vi snabbt sätta press på bollhållaren Förhindra passningsalternativ framåt + mellan Ta frispark om misslyckad press i utsatt läge	i Förhindra speluppbyggnad ska vi samla laget i lagdelar och linjer Förhindra spel genom och bakom lagdelarna. Släppa den bortre korridoren för att prioritera en minskad spelyta
för att Komma till avslut och göra mål ska vi passa/driva in bollen i straffområdet med kontroll Ha minst 3 spelare i straffområdet vid inspel Prioritera avslut från Golden Zone			för att Förhindra och rädda avslut ska vi försöka placera oss mellan målet och bollen samt styra motståndarna från målet Bemanna Golden Zone Vara aktiva i ytan runt omkring mig genom att förbereda mig för retur eller andrabollar som kan uppstå	

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

 Färdigheter för laget *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspele (+spel på 3:e man) Avledande rörelse		Färdigheter för laget *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning Positionsbyten		Färdigheter för laget Försvarssida Uppflyttning Centrerung Understöd Täckning Nedflyttning Överflyttning	
 Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka Vända Passa Utmana, finta och dribbla Scanna		Färdigheter för spelaren Bryta Markera Nicka Scanna Pressa Tackla Blockera			
 Extra färdigheter för målvakten Rulla bollen Utspark Kasta bollen		Extra färdigheter för målvakten Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen Palming Bryta djupledspassning Upphopp, fånga- och boxa bollen			

Fotbollsfys
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor. Touch-Tempo Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter. Löpningar med hastighets- och rikttningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollpsykologi
Långsiktig utveckling: Föreläsningar hållbart idrottande, IUP-arbete Göra nästa aktion: Anta duellen mot sin motståndare, se varje aktion som en tävling Göra lagkamrater bättre: Delaktighet och diskussion kring spelet och dess moment för att hitta lösningar på problem

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	3-7 st
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 1/3 av matchen de deltar i
Cuper	Cuper ska likt matcher och träningar nivå-indelas
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär