

Spelarutbildningsplan Tenhults IF



Bakgrund och syfte

Syftet med spelarutbildningsplanen är att skapa långsiktig utveckling och ett livslångt idrottsintresse. Dessutom ska den underlätta för att alla i föreningen ska ha en gemensam syn på hur verksamheten ska bedrivas, det vill säga hur föreningens lärandemiljö ska se ut.

Spelarutbildningsplanen förenklar arbetet för ledare och tränare i föreningen, med en tydlig röd tråd som bidrar till en bättre utbildning för våra barn och ungdomar.

Stora delar av materialet i spelarutbildningsplanen är baserat på Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan. Den är redan tydligt kopplad till vår verksamhet, då många av föreningens ledare har gått SvFF:s och Smålands Fotbollförbunds tränarutbildningar.

Tenhults IF:s spelarutbildningsplan ska utvärderas en gång per år.

Att hålla på med flera idrotter

Som förening uppmuntrar vi att våra barn och ungdomar håller på med flera idrotter. Forskning visar att de som deltar i flera idrotter under sin uppväxt får många nyttiga erfarenheter som påverkar deras fysiska, psykiska och kognitiva utveckling positivt. Barn som håller på med flera idrotter innan puberteten (och inte specialiserar sig) presterar jämnare, har färre skador och fortsätter att idrotta längre.

För att ska skapa förutsättningar för detta är det viktigt för oss i Tenhults IF att lagen i våra olika sektioner kommunicerar med varandra så att träning för lag i samma ålder inte läggs på samma dagar i de olika idrotterna.

Uppflyttning av spelare

Som grundförutsättning spelar man i sin åldersklass i Tenhults IF. Uppflyttning kan dock ske i vissa fall där tränarna bedömer att spelaren är långt fram i sin utveckling spelmässigt, psykiskt och socialt. Utgångspunkt är att uppflyttning gynnar den individuella spelarens utveckling. Uppflyttning får tidigast ske det år som spelare fyller 12 år. För åldersklass 12-13 år får uppflyttning inte vara permanent, utan spelaren har fortfarande sin tillhörighet i sitt eget lag. Matchspel i annan åldersklass får det dock inte ske på bekostnad av ordinarie spelares möjlighet till spel i sitt lag.

För åldersklass 14 år och äldre är förmågan styrande och permanent uppflyttning kan vara möjligt i vissa undantagsfall. Vid permanent uppflyttning konkurrerar spelaren med andra i laget om möjlighet till spel. Dock ska i icke-permanenta uppflyttningar vara praxis även i åldersklass 14 år och äldre.

Uppflyttning ska ske i samråd mellan tränarna i båda lagen, spelare och föräldrar. För permanent uppflyttning ska ärendet, efter att ovan är överens, beslut tas i fotbollsstyrelsen.

Planstorlek

Nedan planstorlekar är de som ska tillämpas vid matchspel i Tenhults IF utifrån spelform och ålder.

3-3: 15*10 meter med sarg (6-7-år)

5-5: 30*20 meter (8-9 år)

7-7: 50*30 meter (10-11 år), 55*35 meter (12 år)

9-9: 65*50 meter (13 år), 72*55 meter (14 år)

Rekommendationer för laguttagning

- I **3 mot 3** och **5 mot 5** är utgångspunkten att alla spelare ska ges möjlighet att delta i matchspel.
- I **7 mot 7** måste spelaren träna regelbundet, minst 1 gång per vecka för att bli kallad till match

- **I 9 mot 9** måste spelare träna regelbundet, minst 1 gång (om det är 2 träningar i veckan) för att bli kallad till match. Om det är 3 träningar i veckan krävs minst 2 gånger i veckan för att bli kallad till match.
- **I 11 mot 11** måste spelare träna regelbundet, minst 2 gånger per vecka för att bli kallad till match.

Ovan rekommendationer är utifrån att vi ser med fördel att barnen/ungdomarna sysslar med andra idrotter/aktiviteter.

Nivåanpassning vid matcher

Utgångspunkt är lag som spelar med flera lag i en serie eller cup alltid har jämna lag med utgångspunkt att få jämna matcher. Detta kan innebära att (om ledarna har en god uppfattning om motståndarnas nivåer) det egna laget ställs upp utifrån motstånd.

Träning flickor/pojkar

Utgångspunkten är att flickor och pojkar tränar ihop under fotbollsskolan. Till det år barnen fyller 7 år tar ledarna en diskussion med ungdomsgruppen för att bestämma om det ska delas upp i separata flick- och pojkgrupper eller fortsätta ihop.

Om intentionen är att fortsätta tillsammans som en grupp ska en plan tas fram hur träningarna ska läggas upp för att så många flickor och pojkar som möjligt ska fortsätta med fotbollen. Detta ska sedan utvärderas under året.

Det år barnen fyller 8 år (5–5) delas lagen upp i flick- respektive pojklag, men att det vid träning ses positivt om de tränar samtidigt (men med utgångspunkt att det är uppdelat flickor och pojkar).

Delning/hopslagning av lag p.g.a. få spelare/för många spelare

Vid för få spelare i en åldersklass ser vi med fördel att två åldersklasser slås ihop för att skapa en bra träningsgrupp. Vidare, vid för många spelare i åldersgrupperna att dessa delas till rena ålderslag. Beslut om detta tas av ungdomsgruppen.

Skadeförebyggande

Det går att få kostnadsfri rådgivning från legitimerade sjukgymnaster, genom att ringa Folksam – Råd och vård för idrottsskador 020-44 11 11.

Med spelet som utgångspunkt

Spelarutbildningsplanen är skapad med spelet som utgångspunkt. Det innebär att de rekommendationer som presenteras bygger på hur spelet ser ut i respektive spelform och åldersgrupp. Spelarutbildningsplanen ger en beskrivning av gemensamma utgångspunkter för alla spelformer.

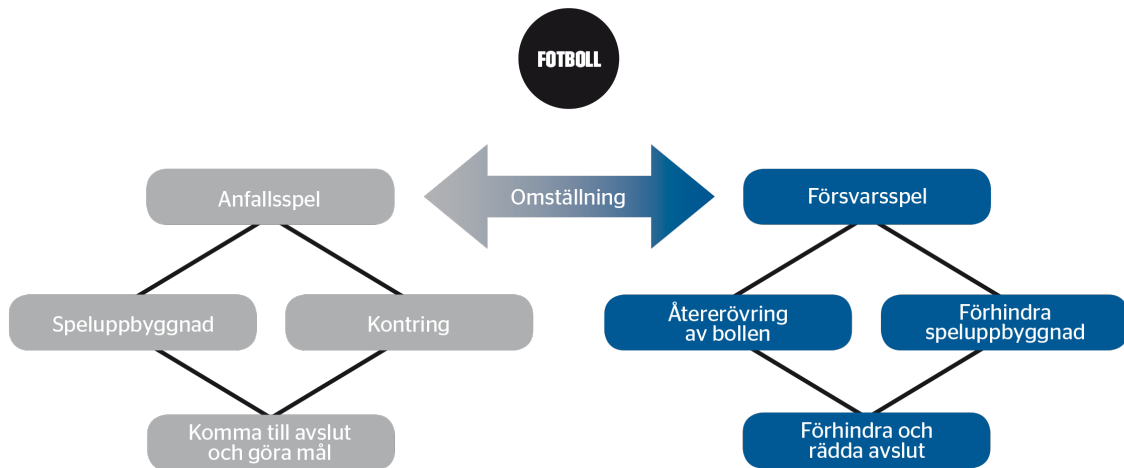
Spelformer

Spelarutbildningsplan				
3 mot 3 6-7 år Individuellt spel	5 mot 5 8-9 år Spel med närmaste spelare	7 mot 7 10-12 år Kollektivt spel med få spelare	9 mot 9 13-14 år Kollektivt spel med flera spelare	11 mot 11 15- år Kollektivt spel med hela laget

Spelets skeden

Den första uppdelningen av spelet är anfallsspel och försvarsspel. Anfallsspel är när laget har bollen, och spelet går ut på att göra mål. Försvarsspel är när motståndarna har bollen, och spelet går ut på att ta bollen och därmed förhindra att motståndarna gör mål. Alla spelare i det lag som har bollen spelar anfallsspel, och alla spelare i det lag som inte har bollen spelar försvarsspel. Däremellan sker omställningar.

Anfallsspel	Försvarsspel
Speluppbyggnad är skedet när laget har bollen och motståndarna har intagit försvarsformation.	Förhindra speluppbyggnad är när motståndarna har bollen och laget intagit försvarsformation.
Kontring är skedet när laget erövrar bollen och motståndarna inte har hunnit inta försvarsformation.	Återerövring är skedet när motståndarlaget erövrar bollen och laget inte har hunnit inta försvarsformation.
Komma till avslut och göra mål är skedet när laget kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.	Förhindra och rädda avslut är skedet när motståndarna kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.

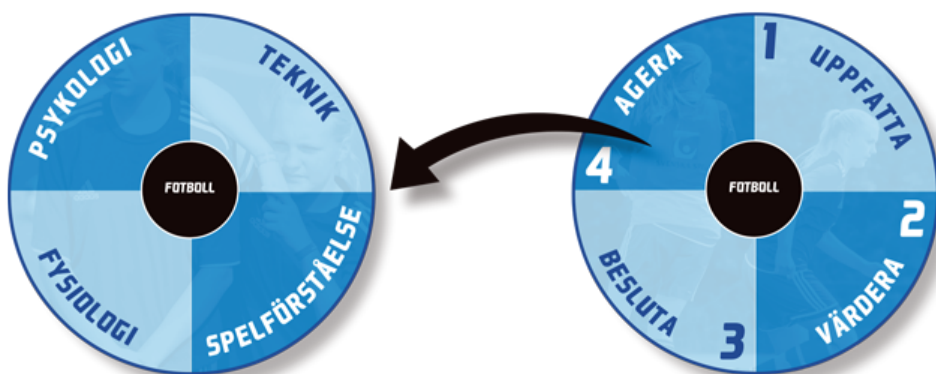


Anfallsspelet delas upp i speluppbyggnad och kontring vilka båda syftar till att ta sig till skedet komma till avslut och göra mål. Försvarsspelet delas upp i att förhindra speluppbyggnad, återerövring och förhindra och rädda avslut. Alla försvarsskeden går ut på att ta bollen där förhindra speluppbyggnad och återerövring annars kan leda till att laget tvingas övergå till skedet förhindra och rädda avslut. Denna uppdelning kallas för spelets skeden och blir succesivt tydligare i spelet ju äldre spelarna är. I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 är skedena färre för att spelet ska vara enklare att förstå.

Fotbollsaktionen

I varje skede av spelet agerar spelarna i olika situationer. Varje agerande kallas för en fotbollsaktion och kan bestå av ett eller flera moment. Alla aktioner bygger på en samverkan mellan spelförståelse, teknik, fysiologi och psykologi. Exempel på fotbollsaktion:

- *Spelförståelse*: Ska jag skjuta eller passa?
- *Teknik*: Hur träffar jag bollen i skottet för rätt placering och hårdhet?
- *Fysiologi*: Hur mycket kraft kan musklerna producera för få fart på bollen?
- *Psykologi*: Vågar jag skjuta när det är det bästa alternativet? Trots att jag missade det förra skottet.



Fotbollspyskologi

Fotbollspyskologi är en viktig del av en fotbollsaktion. Det är även betydelsefullt för långsiktig utveckling och motivation samt för samarbetet med lagkamrater. Därför är det viktigt att fotbollspyskologiska färdigheter tränas och utvecklas. I spelarutbildningsplanen ges förslag på färdigheter som kan utvecklas för respektive spelform och ålder. De fotbollspyskologiska färdigheterna delas in i tre områden:

- *Långsiktig utveckling* innebär att spelarna ska kunna ta ansvar, reflektera och göra val som är bra för glädje, lärande och utveckling på lång sikt.
- *Göra nästa aktion* handlar om att spelarna ska kunna genomföra en fotbollsaktion med hög kvalitet oavsett vad som hänt tidigare. Detta är generellt kopplat till möjligheterna i spelet för respektive spelform.
- *Göra lagkamrater bättre* innebär att spelarna ska kunna berömma och uppmuntra lagkamrater samt ta initiativ till kommunikation i syfte att utveckla sig själva, lagkamraterna och samarbetet i laget.

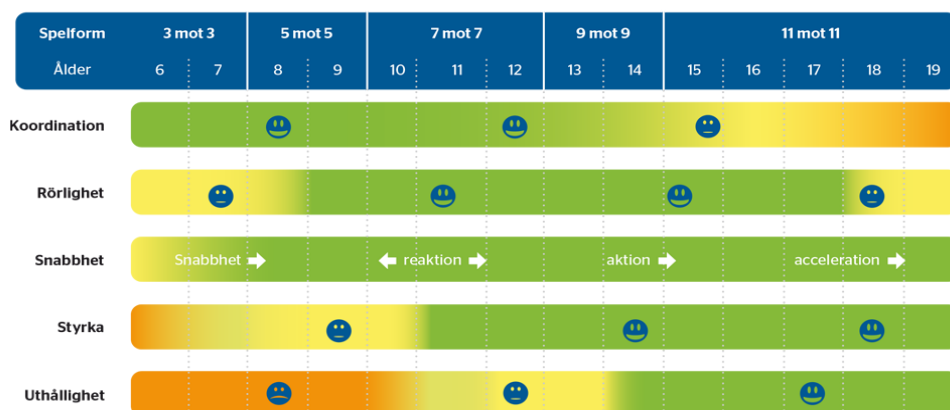
De fotbollspyskologiska färdigheterna utvecklas främst på fotbollsplanen, och träningen av dessa färdigheter bör integreras i fotbollsövningar.

Fotbollsfys

Fotbollsfys är en viktig del av en fotbollsaktions kvalitet. Löpningar med snabb acceleration, effektiva inbromsningar och riktningsändringar i hög fart är exempel på fysiska krav i en fotbollsaktion. Spelarna bör därför kunna utföra fotbollsaktioner där de fysiologiska grundkvaliteterna ligger på en hög nivå. Detta är viktigt inte bara för kvaliteten på aktionerna utan också för att spelarna skall kunna utföra fotbollsaktionerna på ett säkrare sätt och därmed undvika skador.

De fysiska grundkvaliteterna:

- Snabbhet
- Uthållighet
- Styrka
- Koordination
- Rörlighet.



3 mot 3 (6–7-åringar)

Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är Barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner.

Träning 60 min – 1 ggr vecka

Spontan och allsidig träning bör dominera för spelare i sex- och sjuårsåldern. De bör träna en gång i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek.

- 1 tränare på 6 barn.
- Spel på liten yta.
- Korta samlingar med få och tydliga anvisningar.
- Använd frågeteknik (guided discovery).
- Uppmärksamma alla.
- Hög aktivitet och många bollkontakter.
- Variation.
- Fokus på lek att ha roligt där barnen får utrymme för sin fantasi.
- Positiv feedback och uppmuntran.
- Enkla övningar.
- Korta arbetsperioder.



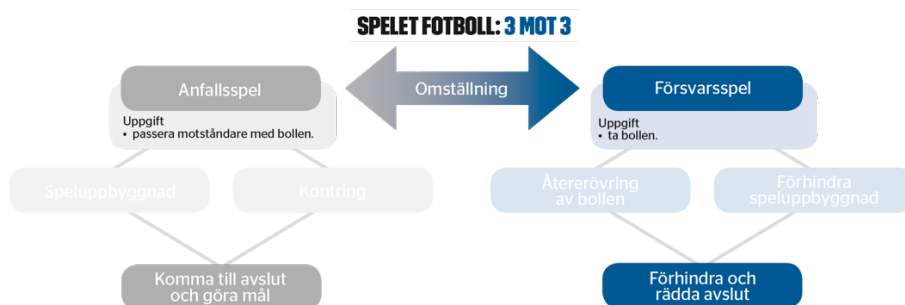
Så spelar och tränar vi 3 mot 3

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
I Speluppbyggnaden ska vi...	I Kontringar ska vi snabbt...		I Återöveringen 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 Uppmuntra att använda båda fötterna		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. Använd Fifa 11 + Kids.				
Fotbollpsykologi 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.				

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6–7 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poisspel/cupper per spelare och år
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Antal avbytare	3 avbytare per match
Ledarstötet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3
Att tänka på	Alla spelare är både anfallsspelare och försvarsspelare

Spelet

Spelformen 3 mot 3 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla spelare försvarsspelare.



Laget

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna. Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär de sig med tiden vad som fungerar bäst.

Ett sätt att göra spelarna delaktiga och samtidigt träna spelförståelse är att ledaren frågar hur de kan passera motståndare i anfallsspel och ta bollen i försvarsspel. Spelarnas svar kan sedan bli tema för match och träning.

- Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen.
- Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen.

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel passar. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Spelarens möjligheter – anfallsspel – driva, vända, skjuta, samt använda båda fötterna.

Spelarens möjligheter – försvarsspel – bryta.

Fotbollsfys

Träningen för fotbollsfys syftar till att möta spelarnas stora rörelsebehov och stimulera fysiologiska grundkvaliteter genom till exempel koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor. Hög aktivitetsnivå, kreativitet och rörelseglädje är nyckelord. Fotbollsfys kan tränas genom spel och lekar.

Rulla, kast och fånga bollen

Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Använd Fifa 11 + Kids.

Fotbollspsykologi

Genom fotbollskarriären är det viktigt att spelarna kan välja att göra saker som är bra för långsiktig utveckling och motivation. För spelare i sex- och sjuårsåldern kan tränaren uppmuntra spelarna att göra egna val och exempelvis genomföra den övning av två eller tre alternativ som de själva tycker är roligast.

Redan i tidig ålder kan spelarna träna på att försöka igen med en ny aktion oavsett utfallet av föregående aktion. Ett exempel kan vara att tränaren förstärker beteendet när en spelare direkt försöker ta tillbaka bollen efter att ha tappat den. Tränaren kan även uppmuntra spelarna att berömma lagkamrater som anstränger sig, kämpar och försöker, till exempel när en lagkamrat försöker ta tillbaka bollen sedan laget har tappat den.

- Långsiktig utveckling, till exempel. att en spelare väljer en aktivitet på träningen som hon/han tycker är rolig.
- Göra nästa aktion, till exempel att en spelare tar tillbaka bollen när hon/han tappat den.
- Göra lagkamrater bättre, till exempel att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Fasta situationer

Målsättningen med fasta situationer bör vara att spelet ska komma i gång så fort som möjligt. Spelaren närmast bollen startar spelet. Alla fasta situationer startar med att en spelare driver eller passar bollen efter marken. Avståndet till motståndarlaget är alltid minst 3 meter.

- Avspark.
- Sidlinjespark.
- Frispark.

5 mot 5 (8–9-åringar)

Målsättningen med spelformen 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner.

Träning: 1–2 träningar i veckan 60 min per pass under begränsad tid på året

I åtta- och nioårsåldern bör spontan och allsidig träning dominera. Under vintern rekommenderas en kortare paus och därefter 1 träning fram till fotbollssäsongen börjar (1 april).

Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera till fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek.

Sträva efter att vara många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

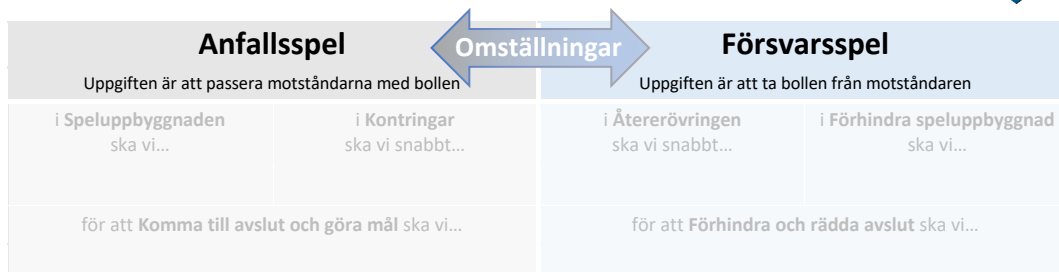
- 1 tränare på 8 barn.
- Spel på liten yta.
- Korta samlingar med få och tydliga anvisningar.
- Använd frågeteknik (guided discovery)
- Uppmärksamma alla.
- Hög aktivitet och många bollkontakter.
- Variation.
- Fokus på lek att ha roligt där barnen får utrymme för sin fantasi.
- Positiv feedback och uppmuntran.
- Enkla övningar.
- Korta arbetsperioder.

Match (3–6 poolspel per år)

- Poolspel och cuper i närområdet.
- Jämna lag vid flera lag som spelare.
- Få avbytare så barnen får mycket speltid.
- Lika speltid.
- Låt barnen lösa matchsituationerna.
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Fair play.



Så spelar och tränar vi 5 mot 5



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 Uppmuntra att använda båda fötterna	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.
Använd Fifa11 +Kids.

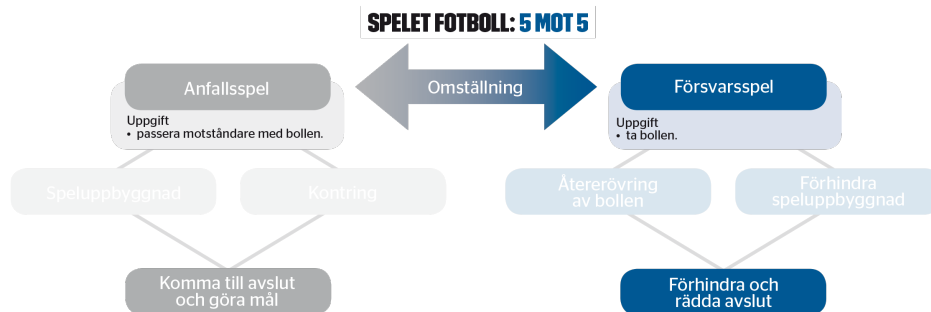
Fotbollspsykologi

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.

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
Antal avbytare per match	4 avbytare
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär (första året för ny spelform ska utbildning ske)
Att tänka på	Varier vem som är målvakt. Roter lagdelar (obs, positioner finns ej).

Spelet

I spelformen 5 mot 5 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel.



Laget

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen och förhindra och rädda avslut. Både anfalls- och försvarsspelet kan ske såväl individuellt som kollektivt. Spelarna utvecklas och motiveras av att känna att de har möjlighet att prova olika lösningar för att genomföra uppgifterna utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.

I denna ålder införs målvakt i spelet och för utespelarna kan två lagdelar införas. Ledare bör fortsätta att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Spelarna bör turas om att starta i matcherna, och de bör spela på olika positioner både på träning och i matcher.

Ett sätt att göra spelare delaktiga och samtidigt träna spelförståelse är att ledaren frågar spelarna vad målvaktens, backarnas och forwards olika roller är i anfalls- och försvarsspel. Frågorna bör vara begränsade till en eller två korta punkter per position, och spelarna ska sedan träna på dessa punkter på träning och i matcher. Spelarna kan exempelvis lära sig att målvaktens roll i försvarsspelet är att rädda skott och i anfallsspelet att vara spelbar bakåt för medspelarna.

- Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen.
- Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen.

Lagets möjligheter – anfallsspel - Spelbarhet.

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel spelar väggspel. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

- Spelarens möjligheter – anfallsspel – driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta och dribbla samt använda båda fötterna..
- Spelarens möjligheter – försvarsspel – bryta, pressa, markera.
- Målvaktens möjligheter – anfallsspel - rulla bollen, kasta bollen.
- Målvaktens möjligheter – försvarsspel – fånga, kasta sig.

Fotbollsfys

Träningen för fotbollsfys syftar till att spelarna ska bli bättre på att samordna sina kroppsrörelser och röra sig bättre i förhållande till omgivningen (boll, medspelare, motspelare och yta). Träningen bör fortsätta att möta spelarnas stora rörelsebehov och stimulera fysiologiska grundkvaliteter genom till exempel koordinationsövningar med boll och hopprep, stafetter och hinderbanor. Hög aktivitetsnivå, kreativitet och rörelseglädje är nyckelord. Fotbollsfys kan tränas genom spel och lekar. Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Tränaren bör uppmuntra spelarna att testa olika lösningar under övningarna, exempelvis att under en skottövning variera mellan höger och vänster fot eller välja olika sätt att komma till avslut. Att spelare får prova sig fram, experimentera och variera sig är bra för deras långsiktiga utveckling.

I spel 5 mot 5 har spelarna många bollkontakter och både lyckas och misslyckas med olika aktioner. För att undvika att spelarna slutar att försöka efter att ha misslyckats måste spelarna få lära sig att det är viktigare att fortsätta försöka än att det blir rätt. Spelare som fortsätter att försöka kommer till slut att lyckas och utvecklas på lång sikt.

Förutom att försöka göra nästa aktion kan spelarna hjälpa sina lagkamrater till nästa aktion genom att ge dem beröm och uppmuntra dem efter misstag. De kan till exempel säga "bra kämpat", "försök igen" eller "Nästa tar du!". De kan också klappa om varandra.

- Långsiktig utveckling, till exempel att en spelare väljer en egen lösning i en övning (exempelvis skott med höger eller vänster fot).
- Göra nästa aktion, till exempel att en spelare vågar utmana igen när hon/han har tappat bollen.

- Göra lagkamrater bättre, till exempel att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Fasta situationer

Målsättningen med fasta situationer bör endast vara att spelet ska komma i gång så fort som möjligt. Spelaren närmast bollen startar spelet.

- Avspark
- Sidlinjespark
- Frispark
- Målvaktsutspark.

7 mot 7 (10–12-åringar)

Målsättningen med spelformen 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utefter sina förutsättningar.

Träning: 2 träningar vecka 75–90 minuter

I åldern 10–12 år bör spontan och allsidig träning dominera, men den strukturerade träningen kan öka i omfattning. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta, men spontan och allsidig träning bör fortsatt ha stort utrymme. I de strukturerade träningarna kan fokuset på lärande öka genom att tränaren ännu tydligare följer ett tema i träningen och baserar det på lagets spelsystem, spelarnas individuella utveckling och utvärdering av föregående match.

Det bör finnas många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

- 1 tränare på 8 barn.
- Spel på liten yta.
- Korta samlingar med få och tydliga anvisningar.
- Använd frågeteknik (guided discovery).
- Uppmärksamma alla.
- Låt spelarna ge feedback till varandra.
- Hög aktivitet och många bollkontakter.
- Variation.
- Fokus på prestation och göra sitt bästa.
- Positiv feedback och uppmuntran.
- Spelträning.
- Enkla övningar.
- Korta arbetsperioder.

Match

Matcher spelas ofta som seriespel med en match i veckan. Cuper och läger kan vara roliga avbrott i den ordinarie verksamheten och kan öka spelarnas motivation att spela fotboll. Det rekommenderas att endast delta på någon eller några få cuper varje år och då inom distriktet eller i närområdet.

- Jämna lag vid flera lag som spelar.
- Få avbytare så barnen får mycket speltid.
- Lika speltid.
- Spela som ni tränar – match = inläring.
- Prova olika positioner.
- Låt barnen lösa matchsituationerna.
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Fair play.



Så spelar och tränar vi 7 mot 7

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 *grundförutsättningarna.	i Kontringar ska vi snabbt...		• Pressa bollhållaren.	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
• Erbjud speldjup framåt/bakåt.			• Samla laget i lagdelar.	
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 Uppmuntra att använda båda fötterna	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.
Använd Fifa 11 + Kids.

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.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10–12 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	2 st
Träningens längd	75–90 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
Avbytare	3 avbytare per match
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär (första året för ny spelform ska utbildning ske)
Att tänka på	Rotera positioner, variera vem som är målvakt

Spelet

Spelformen 7 mot 7 varar över tre år, och spelarna gör ofta stora framsteg under de åren. Många spelare har flera års erfarenhet av fotboll och utvecklar en allt större förståelse för spelet fotboll. Därför introduceras alla spelets skeden och lagets spelsystem i den här spelformen. Dessutom väljer många lag att spela med tre lagdelar, och planens indelningar kan börja att vara till hjälp för spelarna.

Lagets spelsystem

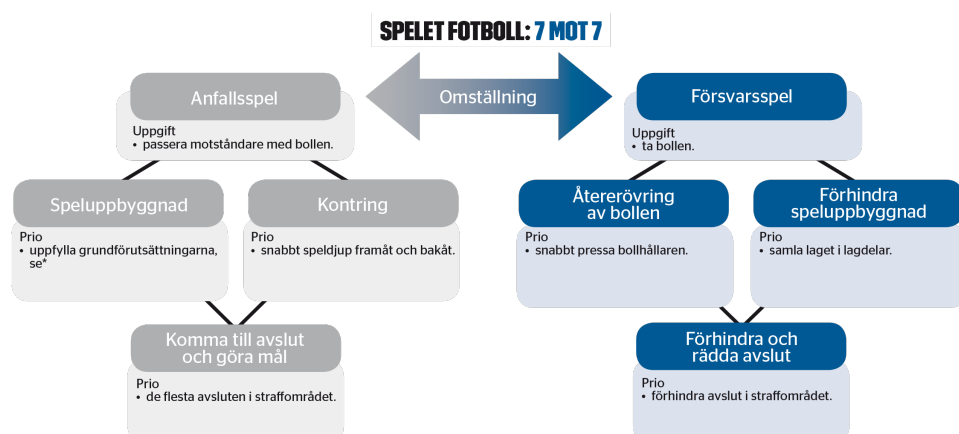
SvFF rekommenderar att alla spelets skeden introduceras i spelformen 7 mot 7. Spelformen är även lämplig för att börja jobba med tre lagdelar. Fokus bör ligga på att alla spelare är aktiva i alla spelets skeden. Det kan även vara lämpligt att introducera arbetssätt och formation från lagets spelsystem.

Formation

Det rekommenderas att spela med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Det kan vara nyttigt för spelarnas lärande att variera formation, till exempel att i en match spela med tre backar och i nästa med två. Spelarnas lärande stimuleras även av att de får spela på olika positioner, till exempel vara målvakt i en match och forward i nästa.

Spelets skeenden

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har SvFF förslagit en prioritering för varje skede för laget att förhålla sig till. Varje lag kan sedan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade prioriteringarna som grund.



Möjligheter i spelet

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har SvFF förslagit uppgifter och prioriteringar för varje skede av spelet. I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare och lagdelar för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. I spelformen 7 mot 7 finns förslag på en prioritering per skede av spelet som underlättar för att genomföra uppgiften.

Varje lag kan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade uppgifterna och prioriteringarna som grund. Uppgifterna och prioriteringarna presenteras under respektive skede av spelet. Det finns även möjlighet för lag att göra egna prioriteringar.

Laget

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelarna kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel överlappning. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla de färdigheter som finns presenterade för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Målvakten bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Låt de spelare som vill turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

Uppgiften i *anfallsspelet* är att passera motståndare med bollen.

- Uppgiften i skedet *Speluppbyggnad* är att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel, se * nedan.
- Uppgiften i skedet *Kontring* är snabbt speldjup framåt och bakåt.
- Uppgiften i skedet *Komma till avslut och göra mål* är att de flesta avsluten sker i straffområdet.

Uppgiften i *försvarsspelet* är att ta bollen.

- Uppgiften i skedet *Återerövring av bollen* är att snabbt pressa bollhållaren.
- Uppgiften i skedet *Förhindra speluppbyggnad* är att samla laget i lagdelar.
- Uppgiften i skedet *Förhindra och rädda avslut* är att förhindra avslut i straffområdet.

Lagets möjligheter – anfallsspel - spelbarhet *, speldjup *, spelbredd *, spelavstånd *, positionering, djupledsspel, spelvändning, uppflyttning och väggspel.

Lagets möjligheter – försvarsspel – försvarssida, täckning, nedflyttning, uppflyttning.

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan

finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel spelar väggspel. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

Spelarens möjligheter – anfallsspel – driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta och dribbla samt uppmuntra att använda båda fötterna.

Spelarens möjligheter – försvarsspel - bryta, pressa, markera, tackla.

Målvaktens möjligheter - anfalls- och försvarsspel.

Anfallsspelet - rulla bollen, kasta bollen.

Försvarsspelet – fånga, palming, kasta sig, bryta djupledspassning.

Fotbollsfys

Träning för fotbollsfys syftar till att spelarna effektivt och säkert ska kunna utföra fotbollsaktioner som till exempel accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar. De fysiologiska grundkvaliteterna kan fortfarande tränas genom koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor. Individuella övningar med den egna kroppsvikten som belastning samt parövningar kan genomföras för att förbättra bland annat kroppskontroll och styrka.

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
- Använd Fifa 11 + Kids.

Fotbollpsykologi

Självreflektion är en viktig del för den långsiktiga utvecklingen. Med ökad mognad kan spelare i dessa åldrar börja träna på reflektion genom att exempelvis skriva ner vad de har lärt sig på träningen.

Det är lätt hänt att spelarna slutar springa om de inte får bollen eller "gömmer sig" om det går dåligt. Spelarna kan utveckla sina färdigheter att göra nästa aktion genom att exempelvis fortsätta att vara spelbara även i motgång eller när de inte får bollen. Det är bra för den långsiktiga utvecklingen och motivationen att de lär sig att fortsätta att göra bra aktioner i både med- och motgång.

På samma sätt kan spelarna hjälpa sina lagkamrater att fortsätta att göra sig spelbara genom att med kroppsspråk och ord berömma löpningar och positioner som ger spelalternativ.

- Långsiktig utveckling, till exempel att en spelare reflekterar över vad hon/han har lärt sig i samband med träning och match.
- Göra nästa aktion, till exempel att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.
- Göra lagkamrater bättre, till exempel att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Fasta situationer

I spel 7 mot 7 får bollen slås i luften vid fasta situationer och även gå direkt i mål. SvFF rekommenderar att lagen prioriterar att spelet kommer i gång snabbt och att olika spelare får ta fasta situationer vid olika tillfällen. För den långsiktiga utvecklingen är det troligen bättre att prioritera spelets olika skeden före fasta situationer under träningen.

När målvakten sätter i gång spelet ska det försvarande laget backa till retreatlinjen vilket ger det anfallande laget tid att starta en speluppbyggnad där alla spelare är delaktiga. Samtidigt får det försvarande laget möjlighet att samla laget för att jobba tillsammans i skedet förhindra speluppbyggnad.

9 mot 9 (13–14-åringar)

Målsättningen med spelformen 9 mot 9 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas och delta efter sina förutsättningar.

Träning

SvFF har tagit fram exempelträningar som är anpassade för 13–14 åringar. Sex träningspass har fokus på var sitt skede av spelet. Det finns även några exempelträningar som i stället har huvudfokus på färdigheter som laget bör träna på i den här åldern. För individuella färdigheter går det även utmärkt att använda träningspassen från 5 mot 5 eller enskilda övningar från både 5 mot 5 och 3 mot 3. Träningspassen från 7 mot 7 går bra att använda för att variera övningsval vid träning av både spelets skeden och färdigheter.

- 1 tränare på 10 barn.
- Spel på liten yta.
- Korta samlingar med få och tydliga anvisningar.
- Använd frågeteknik.
- Uppmärksamma alla.
- Låt spelarna ge feedback till varandra.
- Hög aktivitet och många bollkontakter.
- Variation.
- Fokus på prestation och göra sitt bästa.
- Positiv feedback och uppmuntran.
- Korta arbetsperioder.

Matcher

- Jämna lag vid flera lag som spelare.
- Få avbytare så barnen får mycket speltid.
- Lika speltid.
- Spela som ni tränar – match = inläring.
- Prova olika positioner.
- Låt ungdomarna lösa matchsituationerna.
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Fair play.



Så spelar och tränar vi 9 mot 9

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... • Uppfylla *grundförutsättningarna. • Ha spelbarhet i alla spelytor.	i Kontringar ska vi snabbt... • Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3.	i Återerövringen ska vi snabbt... • Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ.	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 returer.		för att Förhindra och rädda avslut ska vi... • Förhindra avslut i straffområdet. • Vara snabba på returer.	

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

Färdigheter för laget *Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspel - Avledande rörelse	Färdigheter för laget *Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning - Överlappning	Färdigheter för laget - Försvarssida - Uppflyttning - Centrering - Understöd - Täckning - Nedflyttning - Överflyttning
Färdigheter för spelaren - Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka - Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla - Uppmuntra att använda båda fötterna	Färdigheter för spelaren - Bryta - Markera - Nicka - 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.
 Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
 Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar.
 Använd Fifa 11 +Kids

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.

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13–14 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	2–3 st
Träningens längd	75–90 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
Avbytare	4 st
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv B – Spelformsutbildning 9 mot 9
Förelärdutbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Spelet

I spelformen 9 mot 9 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt. Spelarnas olika fysiska utveckling kan få stora konsekvenser för spelet, och ledaren bör se till att alla spelare är delaktiga.

I spelformen introduceras offside medan retreatlinjerna försvinner. Detta gör spelet mer likt 11 mot 11, och spelarna behöver nu i större utsträckning samarbeta inom lagdelarna samt variera sig mellan långa och korta passningar.

Lagets spelsystem

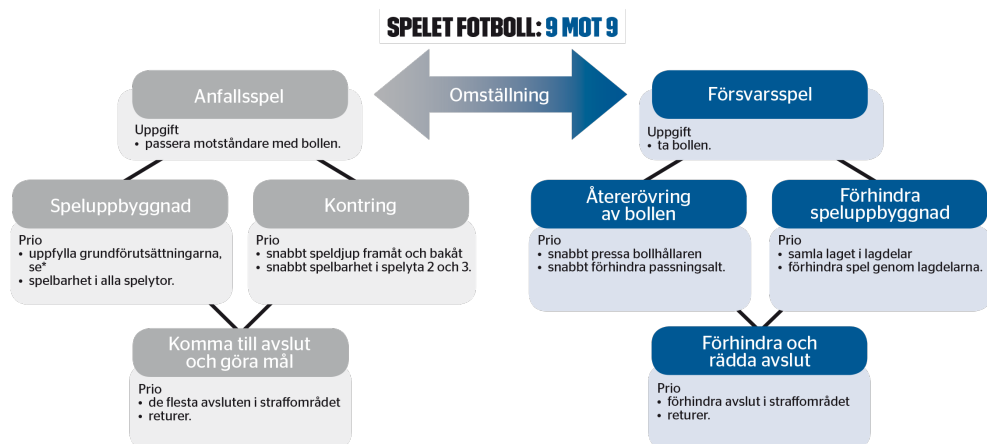
I spelformen 9 mot 9 rekommenderar SvFF att arbetet med lagets spelsystem vidareutvecklas genom att lägga till spelarnas roller. Fokusera på att alla spelare ska vara aktiva i alla spelets skeden.

Formation

Det rekommenderas att spela med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Det kan vara nyttigt för spelarnas lärande att spela med olika formationer vid olika tillfällen, till exempel att i en match spela med tre mittfältare och i nästa med fyra. Spelarnas positioner börjar renodlas, men det är fortfarande bra att ibland låta dem träna och spela på olika positioner.

Spelets skeenden

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har SvFF förslagit en prioritering för varje skede för laget att förhålla sig till. Varje lag kan sedan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade prioriteringarna som grund.



Anfallsspel

Målsättningen i anfallsspel är att göra mål. För att lyckas med det behöver laget, oavsett skede av spelet, ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar och på så vis ta bollen framåt. Detta kan kallas för en övergripande uppgift i lagets anfallsspel. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

Speluppbyggnad

Genom att uppfylla grundförutsättningarna för anfallsspel (spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup) ger laget bollhållaren flera alternativ. Bollhållaren bör själv få fatta beslut om vilket alternativ som är det bästa, till exempel att passa, driva eller utmana.

Om laget har spelbara spelare i alla spelytor har bollhållaren möjlighet att spela bollen förbi olika antal spelare/lagdelar i motståndarlaget eller spela bollen bakåt. Samtidigt tvingar det motståndarna att vara beredda på passningar i alla spelytor.

Kontring

När laget vinner bollen är det viktigt att bollhållaren snabbt får flera alternativ. Att ge bollhållaren passningsalternativ både framåt och bakåt möjliggör en snabb omställning till anfallsspel med goda möjligheter att komma till avslut och göra mål eller att behålla bollen inom laget.

För att snabbt komma framåt i kontring är det viktigt att bollhållaren snabbt har möjlighet att spela bollen till spelyta 2 och 3. Att ge bollhållaren passningsalternativ i både spelyta 2 och 3 gör det svårare för motståndarnas backlinje eftersom de behöver försvara både ytan bakom och framför sig.

Komma till avslut och göra mål

Ju närmare målet laget kommer innan avslut, desto större chans är det att det blir mål. Därför är det bra att försöka komma in i straffområdet innan avslut. Vid avslut från längre avstånd är det svårare att göra mål, men det är bra att träna även sådana avslut.

Vid avslut är det möjligt att målvakten räddar men inte lyckas fånga bollen. Därför är det viktigt att vid alla avslut ha spelare som intar positioner för att göra mål på returer.

Försvarsspel

Målsättningen i försvarsspel är att ta bollen. Genom att ta bollen hindras motståndarna från att komma till avslut och göra mål, och spelarna får möjlighet att själva anfalla. Att ta bollen är därmed den övergripande uppgiften i lagets försvarsspel oavsett skede av spelet. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

Återerövring

När laget förlorar bollen är det viktigt att snabbt sätta press på motståndarna för att förhindra att motståndarna får bollen under kontroll och kontrar. I läget när motståndarna just har vunnit bollen är de inte formerade för anfallsspel vilket gör att det finns stora chanser att erövra bollen.

För att lyckas med den snabba pressen är det viktigt att flera spelare är aktiva. Ofta pressar spelaren närmast bollen, men övriga spelare måste komma nära och täcka bollhållarens korta passningsalternativ så att den pressande spelaren inte blir bortspeland.

Förhindra speluppbyggnad

För att kunna erövra bollen när motståndarna är formerade för anfallsspel är det viktigt att spelarna jobbar tillsammans. När laget är samlat i lagdelar är det lättare för spelarna att samverka.

Det är extra viktigt att förhindra att motståndarna kan kontrollera bollen mellan lagdelarna och inom det egna laget eftersom de då är närmare målet och kan ha många spelalternativ. Om motståndarna kan kontrollera bollen utanför det egna laget så finns det större möjligheter att försvara målet med flera spelare. Ett sätt att förhindra att motståndarna spelar genom laget kan vara att hålla korta avstånd mellan spelare och lagdelar i både djupled och sidled.

Förhindra och rädda avslut

Ju närmare målet motståndarna kommer, desto större är risken att det blir mål.

Därför bör laget i första hand försöka se till att motståndarna inte kommer in i straffområdet med bollen. I andra hand ska laget försvara ytorna nära målet extra noga eller markera de motståndare som finns i straffområdet.

Vid avslut är det möjligt att målvakten räddar men inte lyckas fånga bollen. Därför är det viktigt att vid alla avslut ha spelare som intar positioner för att vara först på bollen vid returer.

Möjligheter i spelet

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har SvFF förslagit uppgifter och prioriteringar för varje skede av spelet. I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare och lagdelar för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att erövra bollen för att förhindra avslut. I spelformen 9 mot 9 finns förslag på två prioriteringar per skede av spelet vilka underlättar för spelarna att genomföra uppgiften. Den första prioriteringen för varje skede finns kvar från spelformen 7 mot 7.

Lag som inte tidigare har jobbat med spelets skeden rekommenderas att börja med den första prioriteringen för varje skede. Först när laget har genomfört dessa på ett bra sätt på träning och i matcher introduceras prioritering nummer två för varje skede. Laget kan även ta fram egna prioriteringar, gärna genom en dialog mellan ledarna och spelarna.

Varje lag kan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade uppgifterna och prioriteringarna som grund. Uppgifterna och prioriteringarna presenteras under respektive skede av spelet i skissen "Spelets skeden 9 mot 9".

Laget

Det finns olika saker som spelarna kan göra för att uppfylla lagets uppgifter och följa prioriteringarna. Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.

Målvakten bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Några spelare börjar nu specialisera sig som målvakt. Sträva efter att ha mer än en målvakt per lag för att undvika att bli beroende av enstaka spelare samt underlätta målvaktens träning. Det är fortfarande nyttigt för målvakter att även träna och spela som utspelare.

Uppgiften i *anfallsspelet* är att passera motståndare med bollen.

- Uppgiften i skedet *Speluppbyggnad* är att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel, se * nedan, samt vara spelbara i alla spelytor.
- Uppgiften i skedet *Kontring* är snabbt speldjup framåt och bakåt samt vara snabbt spelbar i spelyta 2 och 3.
- Uppgiften i skedet *Komma till avslut och göra mål* är att de flesta avsluten sker i straffområdet samt förvänta sig returer.

Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen.

- Uppgiften i skedet *Återerövring av bollen* är att snabbt pressa bollhållaren och snabbt förhindra passningsalternativ.
- Uppgiften i skedet *Förhindra speluppbyggnad* är att samla laget i lagdelar. samt förhindra spel genom lagdelarna.
- Uppgiften i skedet *Förhindra och rädda avslut* är att förhindra avslut i straffområdet samt förvänta sig returer.

Lagets möjligheter – anfallsspel - spelbarhet *, speldjup *, spelbredd *, spelavstånd. Positionering, djupledsspel, spelvändning, uppflyttning, väggspel, överlappning, avledande rörelse.

Lagets möjligheter – försvarsspel – försvarssida, täckning, understöd, nedflyttning, uppflyttning, överflyttning, centrering.

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel spelar väggspel. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

Spelarens möjligheter – anfallsspel – driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta och dribbla, nicka, samt använda båda fötterna.

Spelarens möjligheter – försvarsspel – bryta, pressa, markera, tackla, nicka, blockera.

Målvaktens möjligheter - anfalls- och försvarsspel.

Anfallsspelet - rulla bollen, kasta bollen, utspark.

Försvarsspelet – fånga, palming, kasta sig, bryta djupledspassning, boxa, upphopp (fånga/boxa).

Fotbollsfys

Träning för fotbollsfys syftar till att spelarna effektivt och säkert ska kunna utföra fotbollsaktioner som till exempel accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar. De fysiologiska grundkvaliteterna bör tränas extra. Denna träning kan med fördel ske i samband med ordinarie träning som del av förberedelseträningen eller via färdighetsövningar. Träningen bör ske med sin egen kroppsvikt som motstånd i olika

koordinationsövningar med och utan boll, stafetter, hinderbanor, kroppsvikts- och parövningar.

Spelarna kan träna återhämtningsförmågan mellan fotbollsaktioner extra genom övningar som innehåller löpningar med hastighetsförändringar.

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
- Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar.
- Använd Fifa 11 + Kids.

Fotbollspsykologi

Spelarnas ökade reflektionsförmåga ger möjligheter att sätta upp mål inför träning och match. Spelarna bör sätta upp mål vilka är inriktade på aktioner som spelarna ska göra ofta, till exempel att utmana eller passa med vänsterfoten. De ska sedan söka situationer där de kan träna på detta under träning eller matcher och utvärdera aktionerna efteråt.

I spelet 9 mot 9 kan det gå längre tid mellan de situationer där spelarna har boll. Det är viktigt att spelarna fortsätter att göra aktioner även om det har gått lång tid sedan det senaste försöket. Det är särskilt viktigt att spelarna vågar pröva igen efter ett tidigare misslyckande, till exempel en förlorad nickduell.

I tretton- och fjortonårsåldern är det inte ovanligt med negativt kroppsspråk och negativa kommentarer om lagkamrater under träningar och matcher. Det är därför viktigt att spelarna arbetar med att visa positiva gester mot sina lagkamrater och lär sig att det bästa sättet att få någon att göra mer av något är att förstärka försök.

- Långsiktig utveckling, till exempel att en spelare sätter upp mål inför träning och match och utvärderar.
- Göra nästa aktion, till exempel att en spelare går in i en nickduell även om hon/han har förlorat en nickduell tidigare.
- Göra lagkamrater bättre, till exempel att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Fasta situationer

Vid fasta situationer får bollen slås i luften och även gå direkt i mål. SvFF rekommenderar att lagen prioriterar att spelet kommer igång snabbt och att olika spelare får ta fasta situationer vid olika tillfällen. För den långsiktiga utvecklingen är det troligen bättre att prioritera spelets olika skeden före fasta situationer i under träningen. Avspark, Inkast, Hörna, Frispark, Straffspark, Inspark.

11 mot 11 (15–19-åringar)

I spelformen 11 mot 11 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt.

Träning 3 gånger vecka 1,5 h

- Korta samlingar.
- Använd frågeteknik (guided discovery).
- Uppmärksamma alla.
- Låt spelarna ge feedback till varandra.
- Låt spelarna analysera och utvärdera.
- Hög aktivitet och många bollkontakter.
- Variation.
- Små och stora ytor.
- Positionsanpassad träning.
- Fokus på prestation och göra sitt bästa.
- Positiv feedback och uppmuntran.
- Korta arbetsperioder.

Matcher

- Rutiner och genomgångar.
- Få avbytare så ungdomarna får mycket speltid.
- Alla uttagna spelar.
- Spela som ni tränar – match = inläring.
- Positioner börjar renodlas.
- Låt ungdomarna lösa matchsituationerna.
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Fair play.



Så spelar och tränar vi 11 mot 11

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... • Uppfylla *grundförutsättningarna. • 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 *Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspe - Avledande rörelse		Färdigheter för laget - Försvarssida - Uppflyttning - Centrering - Understöd - Täckning - Nedflyttning - Överflyttning	
Färdigheter för spelaren - Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka - Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla - Uppmuntra att använda båda fötterna		Färdigheter för spelaren - Bryta - Markera - Nicka - 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.
 Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter.
 Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.
 Använd Fifa 11 +

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.

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15–19 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	2–3 st
Träningens längd	75–90 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 halva speltiden
Avbytare	3
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Spelet

Målsättningen med spelformen 11 mot 11 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas efter sina förutsättningar.

Lagets spelsystem

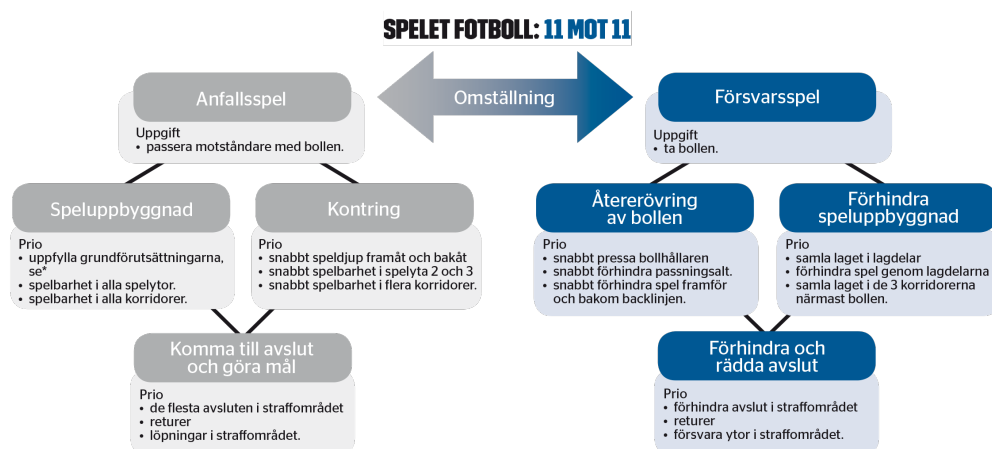
I spelformen 11 mot 11 rekommenderar SvFF att arbetet med lagets spelsystem vidareutvecklas genom att lägga till spelartyper. Fokusera på att alla spelare ska vara aktiva i alla spelets skeden.

Formation

Det rekommenderas att spela med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Det kan vara nyttigt för spelarnas lärande att variera formationen, till exempel att i en match spela med tre forwards och i nästa med två. Spelarnas positioner renodlas så att spelarna har platser som de oftast spelar på under både träning och match. Det kan fortfarande vara nyttigt för dem att ibland träna och spela olika positioner.

Spelets skeden

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har SvFF förslagit en prioritering för varje skede för laget att förhålla sig till. Varje lag kan sedan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade prioriteringarna som grund.



Anfallsspel

Målsättningen i anfallsspel är att göra mål. För att lyckas med det behöver laget, oavsett skede av spelet, ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar och på så vis ta bollen framåt. Detta kan kallas för en övergripande uppgift i lagets anfallsspel. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

Speluppbyggnad

Genom att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel (spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup) ger laget bollhållaren flera alternativ. Bollhållaren bör själv få fatta beslut om vilket alternativ som är det bästa, till exempel att passa, driva eller utmana.

Om laget har spelbara spelare i alla spelytor har bollhållaren möjlighet att spela bollen förbi olika antal spelare/lagdelar i motståndarlaget eller spela bollen bakåt. Samtidigt tvingar det motståndarna att vara beredda på passningar i alla spelytor. Att även ha spelbara spelare i alla korridorer ger laget möjlighet att förflytta bollen över stora ytor. Detta är viktigt för att skapa ytor att anfalla på vid exempelvis spelvändningar och för att ge bollhållaren olika passningsalternativ. Att förflytta bollen över stora ytor gör att det blir svårare för motståndarna att hålla sitt lag kompakt.

Kontring

När laget vinner bollen är det viktigt att bollhållaren snabbt får flera alternativ. Att ge bollhållaren passningsalternativ både framåt och bakåt möjliggör en snabb omställning till anfallsspel med goda möjligheter att komma till avslut och göra mål eller att behålla bollen inom laget.

För att snabbt komma framåt i kontring är det viktigt att bollhållaren snabbt har möjlighet att spela bollen till spelyta 2 och 3. Att ge bollhållaren passningsalternativ i både spelyta 2 och 3 gör det svårare för motståndarnas backlinje eftersom de behöver försvara både ytan bakom och framför sig.

Att snabbt skapa passningsalternativ framåt i flera korridorer gör det svårt för motståndarna att hålla korta avstånd mellan spelarna i sidled.

Komma till avslut och göra mål

Ju närmare målet laget kommer innan avslut, desto större är chansen att det blir mål. Därför är det bra att försöka komma in i straffområdet innan avslut. Vid avslut från längre avstånd är det svårare att göra mål, men det är bra att träna även på sådana avslut.

Vid avslut är det möjligt att målvakten räddar men inte lyckas fånga bollen. Därför är det viktigt att vid alla avslut ha spelare som intar positioner för att göra mål på returer. Löpningar in i straffområdet gör att bollhållaren får flera alternativ men även att försvararna måste koncentrera sig både på bollhållaren och på löpningarna. Många gånger kan det innebära att bollhållaren får mera tid.

Försvarsspel

Målsättningen i försvarsspel är att ta bollen. Genom att ta bollen hindras motståndarna från att komma till avslut och göra mål, och spelarna får möjlighet att själva anfalla. Att ta bollen är därmed den övergripande uppgiften i lagets försvarsspel oavsett skede av spelet. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

Återerövring

När laget förlorar bollen är det viktigt att snabbt sätta press på motståndarna för att förhindra att motståndarna får bollen under kontroll och kontrar. I läget när motståndarna just har vunnit bollen är de inte formerade för anfallsspel vilket gör att det finns stora chanser att erövra bollen direkt efter bolförlust.

För att lyckas med den snabba pressen är det viktigt att flera spelare är aktiva. Ofta pressar spelaren närmast bollen, men övriga spelare måste komma nära och täcka bollhållarens korta passningsalternativ så att den pressande spelaren inte blir bortspeland.

När motståndarna kontrar vill de ofta snabbt spela bollen till spelyta 2 och 3. Därför är det viktigt att laget försvarar de ytorna både framför och bakom backlinjen.

Förhindra speluppbyggnad

För att erövra bollen när motståndarna är formerade för anfallsspel är det viktigt att spelarna jobbar tillsammans. När laget är samlat i lagdelar är det lättare för spelarna att samverka.

Det är extra viktigt att förhindra att motståndarna kan kontrollera bollen mellan lagdelarna och inom det egna laget. Detta eftersom de då är närmare målet och kan ha många spelalternativ. Om motståndarna kan kontrollera bollen utanför det egna laget så finns det större möjligheter att försvara målet med flera spelare. Ett sätt att

förhindra att motståndarna spelar genom laget kan vara att hålla korta avstånd mellan spelare och lagdelar i både djupled och sidled.

Planens korridorer kan vara bra hjälpmedel för att hålla laget kompakt i sidled. Att samla alla spelare i de tre korridorer som är närmast bollen innebär att det blir svårare för motståndarna att spela bollen genom en lagdel.

Förhindra och rädda avslut

Ju närmare målet motståndarna kommer, desto större är risken att det blir mål. Därför bör laget i första hand försöka se till att motståndarna inte kommer in i straffområdet med bollen. I andra hand ska laget försvara ytorna nära målet extra noga eller markera de motståndare som finns i straffområdet.

Vid avslut är det möjligt att målvakten räddar men inte lyckas fånga bollen. Därför är det viktigt att vid alla avslut ha spelare som intar positioner för att vara först på bollen vid returer.

Möjligheter i spelet

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har SvFF förslagit uppgifter och prioriteringar för varje skede av spelet. I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare och lagdelar för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att erövra bollen för att förhindra avslut. I spelformen 11 mot 11 finns förslag på tre prioriteringar per skede av spelet vilka underlättar för spelarna att genomföra uppgiften. De två första prioriteringarna för varje skede finns kvar från spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9.

För lag som inte tidigare har jobbat med spelets skeden rekommenderas att börja med den första prioriteringen på varje skede. Först när laget genomfört dessa på ett bra sätt på träning och i matcher introduceras nästa prioritering. Laget kan även ta fram egna prioriteringar, gärna genom en dialog mellan ledarna och spelarna. Varje lag kan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade uppgifterna och prioriteringarna som grund. Uppgifterna och prioriteringarna presenteras under respektive skede av spelet i skissen "Spelets skeden 11 mot 11".

Laget

Det finns olika saker som spelarna kan göra för att lösa lagets uppgifter och följa prioriteringarna. Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.

Målvakten bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Några spelare är specialiserade som målvakter. Sträva efter att ha mer än en målvakt per lag för att inte bli beroende av enstaka spelare. Flera målvakter i samma lag underlättar

dessutom målvaktens träning. Det kan fortfarande vara nyttigt för målvakter att ibland även träna och spela som utespelare.

Uppgiften i *anfallsspelet* är att passera motståndare med bollen.

- Uppgiften i skedet *Speluppbyggnad* är att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel, se * nedan, samt vara spelbara i alla spelytor och i alla korridorer.
- Uppgiften i skedet *Kontring* är snabbt speldjup framåt och bakåt samt vara snabbt spelbar i spelyta 2 och 3 och i flera korridorer.
- Uppgiften i skedet *Komma till avslut och göra mål* är att de flesta avsluten sker i straffområdet samt förvänta sig returer samt göra löpningar i straffområdet.

Uppgiften i *försvarsspelet* är att ta bollen.

- Uppgiften i skedet *Återerövring av bollen* är att snabbt pressa bollhållaren, snabbt förhindra passningsalternativ och snabbt förhindra spel framför och bakom backlinjen.
- Uppgiften i skedet *Förhindra speluppbyggnad* är att samla laget i lagdelar, förhindra spel genom lagdelarna samt samla laget i de tre korridorerna närmas bollen.
- Uppgiften i skedet *Förhindra och rädda avslut* är att förhindra avslut i straffområdet, förvänta sig returer samt försvara ytor i straffområdet.

Lagets möjligheter – anfallsspel - spelbarhet *, speldjup *, spelbredd *, spelavstånd, positionering, djupledsspel, spelvändning, uppflyttning, väggspel, överlappning, avledande rörelse, motrörelse, korslöpning, rotation.

Lagets möjligheter – försvarsspel – försvarssida, täckning, understöd, nedflyttning, uppflyttning, överflyttning, centrering.

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel spelar väggspel. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

Spelarens möjligheter – anfallsspel – driva, vända, Skjuta, passa ta emot bollen, utmana, finta och dribbla, nicka samt använda båda fötterna.
Spelarens möjligheter – försvarsspel – bryta, pressa, markera, tackla, nicka, blockera.

Målvakten har följande möjligheter, utöver spelaren ovan:
Anfallsspelet – rulla bollen, kasta bollen, utspark.

Försvarsspelet – fånga, palming, kasta sig, bryta djupledspassning, boxa, upphopp, (fånga/boxa).

Fotbollsfys

Träning för fotbollsfys syftar till att spelarna effektivt och säkert ska kunna utföra fotbollsaktioner som till exempel accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar. De fysiologiska grundkvaliteterna bör tränas extra. Denna träning kan med fördel ske i samband med ordinarie träning som del av förberedelseträningen eller via färdighetsövningar. Spelarna bör träna med sin egen kroppsvikt som motstånd i olika koordinationsövningar med och utan boll, stafetter, hinderbanor, kroppsvikts- och parövningar. Även övningar med motståndsband och fria vikter kan användas.

Fotbollsnabbhet och återhämtningsförmåga bör tränas extra. Detta kan ske genom övningar som innehåller löpningar och sprinter med flera hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter.
- Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.
- Använd Fifa 11 +.

Fotbollpsykologi

Eftersom flera andra aktiviteter konkurrerar om spelarnas tid är det viktigt att spelarna lär sig att planera och prioritera. Syftet är att spelarna ska få en hållbar livssituation under året där de kan kombinera skola med träning och andra viktiga delar av livet.

I spel 11 mot 11 blir spelet alltmer komplext, och många olika färdigheter kan vara lämpliga som "nästa aktion". Spelarna behöver utveckla färdigheten att värdera nästa aktion utifrån lagets arbetssätt så att de fortsätter att göra saker som gynnar laget både i med- och motgång.

Den ökade mognaden gör att spelarna bättre kan diskutera lösningar med sina lagkamrater. Spelare bör uppmuntras till att ta initiativ till dialog med andra spelare på och utanför planen.

- Långsiktig utveckling, till exempel att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
- Göra nästa aktion, till exempel att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.
- Göra lagkamrater bättre, till exempel att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Fasta situationer

Fasta situationer blir nu en viktigare del av spelet, och laget kan ha mer specifika roller för olika spelare. SvFF rekommenderar ändå att spelarna inte alltid har samma roller utan att exempelvis olika spelare slår frisparkar och att olika backar går upp på hörnor. För den långsiktiga utvecklingen är det troligen bäst att prioritera spelets olika skeden högre än fasta situationer under träningen. Avspark, Inkast, Hörna, Frispark, Straffspark, Inspark.